

لخمیای کز گناه هشمین مستغان

فراگیری و «حفظ قرآن کریم» در بهارستان

بخش گلستان – خبرنگار اطلاعات: کارگاه آموزشی «حفظ قرآن کریم» با حضور مسئولان مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک بهارستان و مربیان پرورشی مدارس این مدیریت، در بهارستان برگزار شد.
در این کارگاه آموزشی که همزمان با اجرای طرح ملی نهضت حفظ قرآن کریم در کانون قرآن و عترت این شهرستان، برگزار شد، ابوالحسن قلی‌زاده، معاون پرورشی و تربیت‌بدنی این مدیریت، گفت: انس با قرآن کریم بهترین راه برای رشد معنویت و عقاید دینی و اسلامی در جامعه است.وی افزود: طرح ملی نهضت حفظ قرآن کریم پیرو فرمایشات و تاکید مقام معظم رهبری بر ضرورت حفظ قرآن کریم و با حفظ جزء ۳۰ قرآن کریم بین دانش‌آموزان آغاز شده است.استاد کریمی، حافظ قرآن کریم نیز به توصیه انتم معصومین(ع) به فراگیری و حفظ قران کریم اشاره کرد و گفت: حفظ قرآن کریم آثار مثبت و مفیدی در زندگی انسان بر جای می‌گذارد.وی در ادامه این جلسه روش‌ها و چگونگی حفظ قرآن کریم و نحوه آموزش این روش‌ها به دانش‌آموزان را برای حاضران تشریح کرد و یادآور شد: یادگیری آسان قرآن کریم از اعجاز این کتاب آسمانی است.

اتفاق ۶۰ قرارداد عمرانی

در شهر کُها و نواحی صنعتی مازندران

ساری – خبرنگار اطلاعات: مدیرعامل شرکت شهر کُهای صنعتی مازندران از انعقاد ۶۰ قرارداد عمرانی به ۱۰ ماه گذشته در استان خبر داد. عباسعلی وفاپی نژاد افزود: برای اجرای این پروژه‌ها ۳۲میلیاردریال هزینه شده است که مبلغ ۲۲ میلیارد ریال از منابع عمرانی و ۱۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات داخلی شرکت شهر کُهای صنعتی هزینه شده است. وی گفت: ۶۰ قرارداد منعقد، ۵۸ قرارداد با پیمانکاران بومی و دو قرارداد نیز با پیمانکاران غریبومی منعقد شده است و سیاست کلی شرکت استفاده از توانمندی‌های مشاوران و پیمانکاران بومی است.

آسفالت راه روستای عالیدره نوشهر

❖ رئیس اداره راه و ترابری نوشهر از عملیات بهسازی و آسفالت محور روستایی عالیدره در بخش کجور خیربادمهندس محمدرضا کلاه افزود: عملیات زیرسازی و آسفالت این محور به طول ۲/۵کیلومتر با صرف اعتبار ۲۵۰میلیون تومان به پایان رسید.

فعالیت ۱۰ تعاونی مسکن مهر در بوشهر

بندر دیر– خبرنگاراکا: ۱۰ تعاونی مسکن مهر در استان بوشهر در تأمین مسکن اعضا فعالیت دارند. غلامرضا بستان کللی معاون اداره کل کار، تعاون و رفاه اجتماعی بوشهر با اعلام این مطلب در بازدید از پروژه واحدهای تعاونی مسکن مهر دیر گفت: ۰۷۹ واحد مسکونی در قالب پروژه‌های تعاونی مسکن مهر در استان در حال ساخت است که امیدواریم با برطرف شدن برخی از مشکلات جزئی، این واحدها در آینده نزدیک به بهره‌برداری برسند.وی گفت: اعتبار این واحدها تا مرحله تحویل هر کدام از ۲۰۰ تا ۲۵۰میلیون ریال است،او در خصوص پروژه ۸۸ واحدی تعاونی مسکن مهر دیر گفت: دقت و نظارت بیشتری باید روی ساخت و ساز پروژه‌ها گذاشت تا صورت کامل بودن و برطرف شدن مشکلات، این واحدها تحویل متقاضیان شود.وی افزود: از این پروژه ۸۸ واحدی در دست ساخت، فقط ۲۸ واحد در آینده نزدیک به متقاضیان واگذار می‌شود و بقیه واحدها و سال آینده واگذار خواهند شد.

ضرورت ایجاد پایگاه امداد دریایی دیر

فرماندار دیر خواستار تحقق پایگاه‌های امداد دریایی برپای خدمت‌رسانی بیشتر به مردم با همکاری جمعیت هلال‌احمر بوشهر شد.علی بحرانی گفت: جمعیت هلال‌احمر استان بوشهر وعده راه‌اندازی کمپ امداد و انبار هلال احمر در دیر با همکاری فرمانداری این شهرستان را داده است که امیدوارم این امر هرچه زودتر محقق شود.

وزیت رایگان ۱۵۰ بیمار در سمیرم

سمیرم – خبرنگار اطلاعات: ۱۵۰ بیمار مغز و اعصاب در بیمارستان سیدالشهدا(ع) سمیرم وزیت رایگان شدند.دکتر سلیمی رئیس بیمارستان سیدالشهدا(ع) در این باره گفت: با حضور دکتر میرزاییان فوق تخصص مغز و اعصاب بیمارستان عسکری به‌اصفهان و پزشک از توبندی و عمومی و بارانزی‌های صورت گرفته و اطلاع‌رسانی، این بیماران در بیمارستان سیدالشهدا(ع) وزیت رایگان شدند.وی افزود: دکتر میرزاییان در آلمان دوره‌های تکمیلی طبابت خود را گذرانده است.سلیمی اضافه کرد: درصدد هستیم با ادامه حضور پزشکان متخصص و خیر، تا حدودی مشکل کمبود پزشکان متخصص را برطرف کنیم و از خیرین نیز برای تکمیل تجهیزات بیمارستانی و ساخت نمازخانه در کنار ساختمان بیمارستان کمک‌می خواهیم.

زاهدان – خبرنگار اطلاعات:

سیستان و بلوچستان با توجه به داشته‌ها و پتانسیل‌های فراوان، شرایط مناسبی برای سرمایه‌گذاری بازرگانان و فعالان اقتصادی ایتالیا دارد.

استاندار سیستان و بلوچستان در دیدار با سفیر ایتالیا در ایران، اظهار داشت: این استان سرزمینی برخوردار از نعمت‌های فراوان و زیبایی‌های بی‌مانند است که به دلیل نبود اطلاع‌سانی و آگاهی مردم ناشناخته مانده است.

علی‌محمد آزاد با اشاره به گستردگی سیستان و بلوچستان، افزود: برخلاف تبلیغات سوء که علیه این استان می‌شود، قابلیت‌های بکر و بی‌مانند اقتصادی این منطقه که در افزایش درآمد‌های ناخالص ملی و تولیدات متنوع بسیار تأثیر گذار است، می‌تواند مرکز توجع سرمایه‌گذاران خارجی و داخلی باشد.

وی تأکید کرد: سرمایه‌گذاران و گردشگران داخلی و خارجی به این گنج‌های پنهان و آشکار سیستان و بلوچستان پی ببرند، هرگز فرصت سرمایه‌گذاری و گشت و گذار در این استان پنهانوار را از دست نخواهند داد.

استاندار سیستان و بلوچستان افزود: این استان سرزمینی وسیع از پیکره ایران تمدن‌است که گشت و گذار در طبیعت و تاریخ و سرگذشت اجتماعی اقوام و آثار تاریخی، فرهنگی اساطیر و مشاهیر آن از نزدیک، برای هر ایرانی و غیرایرانی

کافی – خبرنگار اطلاعات: مسئولان باید برای پیشبرد اهداف کشور برنامه‌ریزی دقیق کنند و با تدبیر چشم‌انداز را تعیین و با واقع‌گرایی گزارش دقیق ارائه دهند. حبیب‌الاسلام محمدمحمدی امام‌جمعه کاکلی با اعلام این مطلب در جلسه شورای اداری این بخش گفت: مسئولیت ما امانت است برای خدمتگزار به مردم و لذا باید کارهای مابرای اجرا باشند و ضمن سعه صدر، انتقاد پذیر باشیم زیرا این انتقادهای باعث پیشرفت و ثواب خواهد شد.

وی در ادامه به مشکلات مردم در زمینه اراضی مورد ادعای منابع طبیعی اشاره کرد و گفت: در این زمینه در حق مردم اجحاف شده زیرا در تعیین این اراضی به اسناد معتبر و مورد وثوق

اصفهان – خبرنگار اطلاعات: انجام عمل پلاسما فرز با راه‌اندازی یک دستگاه پلاسما فرز به نام با هدف کاهش هزینه بیماران، (PCST) در مرکز آموزشی درمانی آیت‌الله کاشانی، اصفهان امکان‌پذیر شد.

توانمندی‌های سیستان و بلوچستان برای سرمایه‌گذاری خارجی



❖ چنانچه سرمایه‌گذاران و گردشگران داخلی و خارجی به این گنج‌های پنهان و آشکار سیستان و بلوچستان پی ببرند، هرگز فرصت سرمایه‌گذاری و گشت و گذار در این استان را از دست نخواهند داد

به ویژه ایتالیا جذاب است. وی اظهار داشت: حضور فرهنگی ایتالیایی‌ها به خوبی در تمدن پنج هزار ساله این خطه، در شهر سوخته قابل مشاهده است. او افزود: چنانچه به ظرفیت‌ها، فرهنگ و اساطیر و مشاهیر آن از نزدیک، برای هر ایرانی و غیرایرانی

مسئولان برای پیشبرد اهداف کشور برنامه‌ریزی دقیق کنند

مردم توجه نشده است و اراضی مردم که چندین سال در آن کشت می‌کنند توسط منابع طبیعی گرفته شده است. شهر سوخته قابل تجدید نظر شود. در ادامه مهندس امراه احمدی رئیس اداره امور اراضی دشتی به شرح وظایف این اداره در حفظ وصیبات اراضی ملی و دولتی پرداخت و افزود: تاکنون ۱۶۰۰ هکتار از اراضی دولتی و ملی به ۳۷۰ نفر در قالب طرح‌های کشاورزی و مشاعی واگذار شده است. وی افزود: امروز ۵۰۰ هکتار در روستای بادوله طرح کنترل سیلاب اجرا شده است. وی اضافه کرد: ممیزی ۶۵ هزار و ۷۲۵هکتار از اراضی شهرستان صورت گرفته و تاکنون ۵۶۲ پرونده در کمیسیون ماده واحد تشکیل شده که ۲۸۲ پرونده مورد رسیدگی قرار گرفته است.

بهره‌برداری از دستگاه پلاسما فرز در اصفهان

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان این دستگاه با هزینه ۳۵۰ میلیون ریال با هدف کاهش هزینه بیماران، امکان‌پذیر شدن، درمان بیماران میاستی گراو و گلین باره بستری

لخمیای کز گناه هشمین مستغان

توانمندی‌های سیستان و بلوچستان برای سرمایه‌گذاری خارجی

❖ قابلیت‌های بکر و بی‌مانند اقتصادی این استان که در افزایش درآمد‌های ناخالص ملی و تولیدات متنوع بسیار تأثیر گذار است، می‌تواند مرکز توجع سرمایه‌گذاران خارجی و داخلی باشد

داشته باشند. آزاد با اشاره به داشته‌های علمی سیستان و بلوچستان گفت: این استان با برخورداری از دانشگاه‌های معتبر به عنوان یکی از قطب‌های علمی کشور می‌تواند در تأسیس دانشگاه بین‌المللی با کشور ایتالیا همکاری مطلوبی داشته باشد.

وی افزود: با افزایش مرادات باید به خوبی از داشته‌های دو کشور در راستای رشد و توسعه بهره برد. استاندار سیستان و بلوچستان با اشاره به حجم مبادلات ۷ میلیارد پروویی ایران و ایتالیا در سال ۲۰۱۱ میلادی اعلام کرد: این حجم مبادلات نشان‌دهنده ظرفیت دو کشور برای توسعه روابط اقتصادی و تجاری است.

سفیر ایتالیا در ایران در جریان سفر چند روزه خود به سیستان و بلوچستان از داشته‌ها و توانمندی‌های اقتصادی، فرهنگی، علمی و گردشگری این استان دیدن کرد.

کاهش ۸ درصدی مصرف آب در قم

سرویس شهرستان‌ها – مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان از کاهش ۸درصدی مصرف آب در قم پس از اجرای طرح همدفندی یارانه‌ها تاکنون خبر داد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان قم، مهندس عبدالمجید توکلی‌پور در سخنانی اجرای قانون همدفندی یارانه‌ها را از برنامه‌های سنگین شرکت آب و فاضلاب طی یک سال گذشته برشمرد و گفت: همدفندی یارانه‌ها برای بهبود مسائل اقتصادی و اصلاح الگوی مصرف نه یک ابزار، بلکه یک اجبار است؛ خوشبختانه در این زمینه اقدامات خوبی صورت گرفته است. او با اشاره به اقداماتی که توسط شهرداری و استانداری قم در خصوص جداسازی شبکه آبرسانی فضای سبز از شبکه آب آشامیدنی صورت گرفته، اظهار داشت: خوشبختانه در این زمینه اقدامات خوبی صورت گرفته است. او با اشاره به برنامه‌های آموزشی در مدارس یا همکاری جشنواره آب صدای زندگی، برنامه ویژه برای دانش‌آموزان کلاس اول ابتدایی را از دیگر برنامه‌هایی برشمرد که اسامال در راستای نهادینه کردن فرهنگ استفاده صحیح از آب بین دانش‌آموزان به عمل اجرا درآمده است.

وی با اشاره به آثار مثبت همدفندی یارانه‌ها در بخش آب یادآور شد: از اجرای قانون همدفندی یارانه‌ها تاکنون در قم در بخش خانگی با ۸ درصد و در بخش عمومی با ۱۶ درصد کاهش

آگهی مناقصه

شرکت سرمایه‌گذاری مسکن شمالغرب (سهامی خاص)

شرکت سرمایه‌گذاری مسکن شمالغرب در نظر دارد:

۱) خرید و نصب چهار دستگاه آسانسورهای بلوک ۸۴ واحدی پروژه گلشهر زنجان (۲) تعمیر و بهینه‌سازی چهار دستگاه آسانسورهای بلوک مهستان مجتمع مسکونی آسمان تبریز

را به‌طور جداگانه به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.

متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد و مدارک از ساعت ۱۰ الی ۱۶ به مدت یک هفته از تاریخ نشر آگهی به‌امور قراردادهای شرکت سرمایه‌گذاری مسکن شمالغرب واقع در جاده اتل گلی، فلکه خیام، خیابان سپینا، خیابان آسمان ساختمان معاونت فنی و اجرایی، تلفن: ۰۴۱۱-۳۳۳۶۶۴ مراجعه فرمایند.

شرکت سرمایه‌گذاری مسکن شمالغرب (سهامی خاص)

آگهی فروش ۱۶/۷ درصد سهام

شرکت صنایع سیمان شهرکرد(سهامی خاص)

شرکت سیمان داراب(سهامی عام) در نظر دارد ۱۶/۷ درصد از سهام شرکت صنایع سیمان شهرکرد(سهامی خاص) متعلق به خود را از طریق مزایده عمومی به فروش رساند.

نام شرکت: شرکت صنایع سیمان شهرکرد(سهامی خاص)

ظرفیت اسمی: معادل یک میلیون تن سیمان در سال

درصد سهام قابل واگذاری: ۱۶/۷ درصد (معادل ۵۶۰۰/۰۰۰ سهم)

سرمایه شرکت: ۹۳۱ میلیارد ریال منقسم به (۹۳/۱ میلیون سهم ده هزار ریالی

مبلغ پایه مزایده: ۲۱۵ میلیارد ریال

سپرده شرکت در مزایده: ده میلیارد و هفتصد و پنجاه میلیون ریال متقاضیان می‌توانند جهت هماهنگی لازم برای بازدید از شرکت سیمان شهرکرد و دریافت اسناد مزایده از تاریخ نشر آگهی به مدت ده روز به محل دفتر مرکزی شرکت سیمان داراب واقع در تهران- بلوار میرداماد- بعد از خیابان نفت شمالی- جنب کوچه نیل- پلاک ۲۴۵ مراجعه نمایند.

شرکت سیمان داراب(سهامی عام)

انجام ۴ کار تحقیقی در زمینه تفسیر قرآن

نیشابور – خبرنگار اطلاعات: معاون پژوهشی مدرسه علمیه الزهر(اس) نیشابور از تصویب طرحی پژوهشی برای ارائه چهار کار تحقیقی در زمینه تفسیر قرآن کریم خبر داد.زهرای قفیه افزود: در این طرح هسته پژوهش مدرسه در کار گروه‌های دو نفری با نظارت استادان رشته تفسیر و علوم قرآنی و در زمان‌بندی مشخص به تدوین کار تحقیقی نوینی با محوریت سوره احزاب و نساء می‌پردازند.وی یادآور شد: هسته پژوهش مدرسه علمیه الزهر(اس) تشکیل و کار گروه‌های پژوهشی آن ساماندهی شد. این مدرس حوزه بانوان نیشابور همچنین از برگزاری دوره‌های اول و دوم کار گروه علمی آموزشی ویراستاری در این مدرسه خبر داد.قفیه افزود: عبدالله‌پور مدرس این دوره آموزشی بود که به مدت ۱۰ جلسه تشکیل یافت.وی هدف از برگزاری این دوره را کسب توانایی و ویرایش متون فارسی و ارائه خدمات ویراستاری اعلام کرد.

او توضیح داد: طلاب قبل از حضور در این کارگاه، امتحان ویراستاری دادند و گزینش شدند و استاد مربوط نیز برای تعیین سطح قلم طلاب به بررسی متون نوشته شده آنها پرداخت.او ادامه داد: ۲۲ نفر از طلاب این مدرسه در یک کارگاه علمی – مهارتی و آموزش روش تحقیق، ۶۲ فصلیت و ردیفات اخلاقی و نمود آن در فاجعه کرپلا را بررسی کردند.

توان مشهد برای تبدیل به شهر الگوی اسلامی– ایرانی

مشهد – خبرنگار اطلاعات: مسئول ستاد تدوین الگوی توسعه مدیریت شهر اسلامی ایرانی شهرداری مشهد گفت: در تدوین شهری اسلامی –ایرانی باید همه مولفه‌های شهر اسلامی ایرانی و مظاهر قرار گیرد تا مشهد به شهری الگو برای کل کشور تبدیل شود.حجت الاسلام گلی در دومین نشست ستاد تدوین الگوی توسعه مدیریت شهر اسلامی ایرانی، افزود: مدیریت شهری در مشهد به دنبال این است که مفهوم جدیدی با عنوان الگوی اسلامی ایرانی و فرآیند اجرایی در مدیریت شهری ایجاد کند تا این الگو در سطح کشور فراگیر شود.وی با اشاره به اینکه معماری حاکم بر مشهد نه الگوی غربی است نه اسلامی، گفت: مدل یکدیگر استفاده کرد، در ادامه این مراسم شکاری، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد، گفت: در حوزه ساخت شهر اسلامی –ایرانی اگر نخواهیم به توفیقی دست یابیم مستلزم این امر است که به شهر به عنوان موجودی زنده و پویا توجه داشته باشیم.وی ادامه داد: شهر به عنوان موجودی زنده و پویا مجموعه‌ای از اجزای آن همگن است که ایجاد هماهنگی بین آنها برای افرادی که می‌خواهند دور هم در آن شهر جمع شوند لازم و ضروری است.

افتخار ثبت جهانی بافت تاریخی یزد برای همه ایرانیان است

یزد– خبرنگارگا: اطلاعات: افتخار ثبت جهانی بافت تاریخی یزد برای همه ایرانیان است از این رو نباید تمام کارها تنها بر عهده میراث فرهنگی باشد.بهرام رضایی، مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان یزد با بیان این مطلب، افزود: ثبت جهانی بافت تاریخی یزد از آن جمله اقدامات فرهنگی تاریخی است که در صورت تحقق آن افتخار و بالندگی آن برای تمام مردم و سازمان‌ها است و در این راه نباید همه مسئولیت و اقدامات به میراث فرهنگی محول شود.وی گفت: داشته‌های تاریخی و فرهنگی متعلق به مردم است نه سازمان میراث فرهنگی به همین خاطر تمام مجموعه‌های دولتی و نهادهای مردمی باید در فعالیت‌های این مثل شرکت کنند.به خصوص در معرفی میراث فرهنگی کشور در سطح بین‌الملل که نیازمند همکاری و مددلی همگان است.رضایی ادامه داد: اولویت سازمان میراث فرهنگی، حضور در پروژه‌های پژوهشی است اگر در منطقه‌ای اقدامی مردمی و عملیاتی انجام می‌شود هدف ایجاد انگیزه و برانگیختن سایرین است نه این‌که وظیفه تعویض چراغ یک بارانچه را هم فرهنگی میراث فرهنگی بداند.وی گفت: حفاظت از ارزش‌های معنوی فرهنگی یک وظیفه ملی است نه سازمانی. با این تعریف باید همه مردم را برای معرفی آثار تاریخی تلاش کنند به خصوص در زمینه ثبت جهانی بافت تاریخی یزد که برای نخستین بار در کشور انجام می‌شود.

مزایده فروش ملک (مرحله دوم)

شرکت کارخانجات کاشی و سرامیک سعدی (سهامی عام) در نظر دارد پنج قطعه ملک مازاد خود را با مشخصات زیر به صورت یکجا از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

آدرس ملک	نوع ملک	کاربری	متراجم	قیمت پایه (هزارریال)
تهران –خیابان انقلاب –سبع سهولان	زمین و ساختمان	موقعیت مسکونی، تجاری و اداری	۵۵۷/۷۷	۳۵۹/۵۰
تهران –خیابان نوابشاهی –سکونت ۱۶ شهردار پلاک ۳			۵۵۷/۷۷	۳۵۹/۵۰

بازدید از املاک و دریافت اسناد مزایده و تسلیم پیشنهادها حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۰/۱۲/۲۱ می‌باشد.

تلفن‌های تماس: ۳۳۹۶۸۸۷-۳۳۹۰۲۱۲۲

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری بافق در نظر دارد اجرای عملیات پارک کوهسپستان بافق شامل (بدنه‌سازی، کف‌سازی، ساخت پله‌های سنگی و ...) را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه حداکثر یک هفته پس از انتشار آگهی با ارائه فیش به مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ ریال به حساب جاری ۰۶۹۲۰۰۶۲۰۴ نزد بانک تجارت شعبه وحشی بافقی به نام شهرداری بافق به امور مالی شهرداری مراجعه نمایند.

روابط عمومی شهرداری بافق

شماره ۸۷۳۳۰۳۱
شماره مجوز ۴۴۲۸۳۳۰۴
نوبت اول

ضمانتنامه شرکت در مناقصه و ضمانتنامه پیش پرداخت، مطابق با اسناد مناقصه را دارا باشد.

❖ هزینه اسناد مناقصه به عهده برنده خواهد بود.

شرایط متقاضیان

❖ ارائه اصل و با تصویر برابر اصل گواهینامه صلاحیت معتبر حداقل رتبه ۵ رشتنه تأسیسات و تجهیزات یا ۵ نفت و گاز در معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی و با گواهینامه معتبر از مراجع ذیصلاح در زمینه موضوع پیمان جهت دریافت اسناد الزامی است.

❖ ارائه کد اقتصادی و شناسه ملی الزامی است.

❖ ضمتا آگهی فوق در سایت‌های ذیل نیز قابل مشاهده می‌باشد.

WWW.SHANA.IR
WWW.NIGC-NIGTC.IR
IR.WWW.NIGC-DISTY
http://iets.mporg.ir

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۳۹۰/۱۲/۴

تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۳۹۰/۱۲/۷

روابط عمومی منطقه دو عملیات انتقال گاز

آگهی مناقصه

۱- دستگاه مناقصه‌گزار: منطقه دو عملیات انتقال گاز
۲- موضوع مناقصه: نصب لانچر رسیور و شیر بین‌راهی خطوط لوله گاز ۴۰ اینچ نیروگاه شهید محمدرضا منتظری اصفهان
۳- محل اخذ و تحویل اسناد مناقصه: کیلومتر ۱۷ جاده اصفهان – نجف‌آباد - اداره مرکزی منطقه دو عملیات انتقال گاز واحد امور پیمان‌ها
۴- مدت اولیه قرارداد: ۵ ماه شمسی
۵- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۱۸/۵۰۰۰۰ ریال
۶- محل اجرای پروژه: در محدوده شهرهای تهران و شاهین‌شهر (استان اصفهان)
۷- مهلت جهت ارائه مدارک و اعلام آمادگی: حداکثر ۷ روز پس از تاریخ نشر آگهی نوبت دوم
۸- فرآیند دریافت و عودت پاکت‌های مناقصه: در اسناد ذکر گردیده است
۹- فرآیند مناقصه: یک مرحله‌ای ارزیابی ساده
محل، زمان، تاریخ گشایش پاکت‌ها، مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه عینا در اسناد مناقصه ذکر شده است.
❖ پیمانکار بایستی توانایی ارائه ضمانتنامه حسن انجام تعهدات،

بهترین جای عالم از دید گاه خواجه نصیر الدین طوسی

عطا ملک جوینی که یکی از وزیران دربار هلاکوخان بود و کتاب تاریخ جهانگشای او معروف است، به خواجه نصیرالدین طوسی گفت: اکنون که ایران زیر سلطه بیگانگان است و هیچ جای نفس کشیدن نیست، بهترین جای دنیا برای اقامت گزیدن کجا است تا برای حفظ جان به آنجا برویم؟ خواجه خنده‌ای کرد و گفت بهترین جا ایران است و برای شخص خود من،زادگاهم طوس بهترین جا است. شما را نمی دانم.

مختارید انتخاب کنید و به آنجا بروید. عطاملک پاسخ داد: برای دانشمندانی نظیر ما بستر آرامش، دروازه‌های باشکوه‌تری به روی آیندگان خواهد گشود. خواجه به طعنه گفت: البته اگر آینده‌ای باشد. چرا که فرار اهل خرد،نفع شخصی عایدشان می کند و در این حال،دیار مادری همچنان خواهد سوخت. امروز مهم‌ترین وظیفه ما ایستادن و خرد را به کار بردن برای رفع نفوذ بیگانگان است. اگر با این کار نتوانیم، دیگر فایده‌ای برای زنده بودن نمی بینم. ارد بزرگ اندیشمند برجسته کشورمان می گوید: کسی که نسبت به سر نوشت میهن و مردم سرزمین خود بی انگیزه است، ارزش یاد کردن ندارد. عطاملک جوینی در حالی که به زمین می‌نگریست، به خواجه نصیرالدین طوسی گفت: برای من بزرگ‌ترین نعمت همین است که در کنار آزاد مردی همچون شما هستم.

وصیت خواجه نصیرالدین طوسی

خواجه نصیرالدین طوسی وقتی در شهر بغداد، آثار مرگ را احساس کرد، با بعضی از بزرگان و اطرافیان خود درباره غسل و محل دفن خود مشورت کرد. یکی از آنان پیشنهاد کرد: به نظر من، اگر استاد را به نجف اشرف ببریم و در جوار مرقد مطهر آقا امیرالمومنین علی (ع) دفن کنیم، بهتر خواهد بود. خواجه وقتی سخن او را شنید، با کمال اخلاص و تواضع گفت: من خجالت می‌کشم که در جوار امام موسی کاظم (ع) بمیرم و از آستان آن بزرگوار به جای دیگری، هر چند شریف‌تر برده شوم.

برای همین، پس از فوت بنا بر وصیتش او را در آستان حضرت موسی کاظم (ع) دفن کردند.
تهیه کننده: منیرالسادات موسوی

خواجه نصیرالدین طوسی که یکی از دانشمندان و فیلسوفان اسلامی است، تازه به مقام وزارت رسیده بود. تعدادی از نزدیکان به او گفتند: ایران مدیری همچون شما نداشته و تاریخ همچون شما را کمتر به یاد دارد. یکی از آنان گفت: نام همشهری شما خواجه نظام‌الملک طوسی هم به اندازه نام شما بلند نبود.

خواجه نصیر سر به زیر افکند و گفت: خواجه نظام‌الملک باعث فخر و شکوه ایران بود. آموخته‌های من برگرفته

از تلاش های انسان‌های والامقامی همچون او است. حرف خواجه به جماعت فهماند که او اهل ریا و پذیرش حرف بی‌پایه و اساس نیست. ارد بزرگ، اندیشمند فرزانه کشورمان، می گوید: «شایستگان پیشرفت و رشد خود را در نابودی چهره دیگران نمی بینند.»

شایداگر خواجه‌نصرالدین طوسی هم‌به آن‌سخنان‌اعتنامی کرد،هیچ‌گاه‌نمی توانست گام‌های بلندی در جهت استقلال و رشد میهنمان‌برد.

ناامیدی،خردمندان‌راهم‌به‌زمین می‌زند
خواجه نصیرالدین طوسی پس از مدت‌ها وارد زادگاه خود،طوس شد. سراغ دوست دانای دوران کودکی خود را گرفت. مردم گفتند او حکیم شهر ما است، اما یک سال است، تنها نفس سرد از سینه‌اش بیرون می‌آید و از زندگی ناامید است.

خواجه به دیدار دوست گوشه‌نشین خود رفت و دید او همه پنجره‌های امید به آینده را در وجود خود بسته است.

گفت: تو دانا و حکیمی، اما نه به

شایستگان، پیشرفت خود را در نابودی دیگران نمی‌بینند

آن میزان که خود را از دردسر ناامیدی برهانی. دوستش گفت: دیگر هیچ شعله امیدی نمی‌تواند وجودم را در این جهان گرمابخشد. خواجه گفت: اتفاقا هست. دستش را گرفت و گفت: می‌خواهم قاضی نیشابور باشی و می‌دانم از تو کسی بهتر نخواهم یافت.

می‌گویند یک سال پس از آن،عده‌ای از بزرگان طوس به دیدار قاضی نیشابور رفتند و با تعجب دیدند هر سخنی که قاضی می‌گوید، امیدوارانه و دلگرم‌کننده است.

کودک خود را به هنگام غذا خوردن تنها نگذارید



والدین گرامی، به هنگام غذا دادن به کودک دل‌بندتان، این نکته‌های ایمنی را به دقت رعایت کنید:

آگهی تاسیس شرکت مهندسی بهان طرح بر سام سهامی خاص
شرکت فوق در تاریخ ۱۳۹۰/۰۷/۰۳ تحت شماره ۴۱۲۳۴ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۵۸۲۷۱ در این اداره به ثبت رسیده و در تاریخ ۱۳۹۰/۰۷/۰۳ را لحاظ امضاء ذیل دفاتر تکمیل گردیده و خلاصه اظهارنامه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم در روزنامه‌های رسمی و کثیرالانتشار اطلاعات آگهی می‌شود.

۱-موضوع شرکت:

انجسام مطالعات و تهیه طرح‌های مقدماتی مرحله اول و دوم مدیریت مصرف انرژی و نظارت فنی بر اجزای کلیه واحدها و مجموعه‌های مسکونی، ساختمانهای تجاری، ساختمانهای اداری، صنعتی و کارخانه‌ها و ساختمانها انجام مطالعات و برنامه‌ریزی و تهیه طرحهای توسعه و عمران و حوزه نفوذ و تفصیلی شهرها، طرح‌های هادی شهری، طرح‌های آ‌ماده‌سازی و همچنین مطالعه و برنامه‌ریزی بخشهای مختلف شهری، ارائه مشاوره درخصوص س‌ساماندهی صنایع و مشاغل مزاحم شهری، زیباسازی شهری، انجام مطالعات و تهیه طرح‌های مقدماتی مرحله اول و دوم مدیریت مصرف انرژی و مشاوره و نظارت بر اجرای پیمانکاری ساخت کلیه پروژه‌های معماری داخلی و پروژه‌های ساخت مراکز آموزشی و تحقیقاتی، مراکز تفریحی، ورزشی و بهداشتی و درمانی و آزمایشگاه -ساماندهی، به‌سازی، مطالعات و برنامه‌ریزی بافت‌های فرسوده و سکونتگاه‌های غیررسمی، امکان سنجی و تهیه طرح‌های راهبردی، ساختاری، بهسازی، نوسازی و ساماندهی و توانمندسازی بافت‌های ویژه، انجام مطالعات و برنامه‌ریزی و تهیه چارچوب و طراحی مفهومی در سطح شهر و بررسی چگونگی عناصر شهری و تدوین راهبرد و برنامه‌ریزی فضای شهری تهیه راه‌های طراحی شهری از قبیل مراکز شهری، میادین، بدنه‌های شهری، فضای سبز انجام مطالعات ارزیابی لرزه‌ای، تهیه طرح بهسازی، تهیه جزئیات اجرایی، نظارت فنی بر اجرا، ارزشیابی طرح‌های مقاوم‌سازی، تهیه دستورالعمل‌های فنی، بازبینی دستورالعمل‌های فنی، تهیه نقشه‌هایی چون ساخت و بررسی نتایج سونداز، انجام مطالعات مقدماتی و مراحل اول و دوم و نظارت فنی بر اجرای راه‌های روستایی، فرعی و اصلی آزادراه‌ها، پل‌ها و تونل‌ها، ابنیه فنی مربوط و بهسازی آنها و انجام خدمات فنی و مشاوره‌ای در زمینه راهسازی و نگهداری ماشین‌آلات، مطالعات و تهیه طرح‌های مقدماتی مرحله اول و دوم مدیریت فنی معیارهای فنی مدیریت برنامه‌ریزی و اقتصاد مطالعات مشاوره در خصوص پیاده سازی نظام‌های مدیریت و کنترل کیفیت، بازرسی فنی معیارهای فنی مدیریت برنامه‌ریزی و اقتصاد مطالعات آماری، امکان سنجش فنی و اقتصادی پروژه‌ها، انجام مطالعات و خدمات طراحی مرحله اول و دوم سازه‌های زیرزمینی، ایستگاه‌های مترو و ابنیه سبک و سنگین بتنی و فلزی، تاسیسات مکانیکی، الکتریکی و الکترونیکی و تجهیزاتی نظیر سرمایش، گرمایش، آبرسانی، فاضلاب، برق، ساخت تاسیسات ارتباطاتی، کنترل از راه دور، scada، تهیه مدل رقنماعی رقمی در مواردی که جمع‌آوری اطلاعات به روش زمینی است. تعیین و اندازه گیری نقاط کنترل زمینی عکسی، جمع‌آوری و انتقال آن‌های سطحی، محوطه‌سازی و طراحی پارک فضاهای سبز شهری، انجام مطالعات فنی و ارائه طرح‌های مقدماتی مرحله اول و دوم خطوط انتقال نفت و گاز و همچنین کلیه کارهای تاسیسات جانبی و سازه‌های صنعتی و سیویل مربوط به آن و نظارت فنی بر عملیات اجرایی، نصب و راه‌اندازی، مشارکت در امور راهبردی و انجام مشاوره در کلیه امور مطالعاتی خرید و فروش، صادرات و واردات و اخذ نمایندگی کلیه کارل‌های مجاز بازرگانی، انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی، شرکت در مناقصات و مزایات، اخذ وام و اعتبار از بانک‌ها و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجهی.

۲-مدت شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.

۳-مرکز اصلی شرکت:

استان تهران – شهر تهران شهرک قدس(غرب) – فاز ۲ – بلوار شهید دامن‌ان –نرسیده به پل یادگار – پ ۱۲۸ – واحد ۳ – ط اول – کد پستی ۱۳۶۷۸۳۱۱۶

۴-سرمایه شرکت: مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ده هزار سهم به ده هزار سهم با نام می‌باشد که مبلغ ۳۵۰۰/۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۱۶۷۱۵۸۴ مورخ ۱۳۹۰/۰۶/۲۴ نزد بانک اقتصاد نوین شعبه خ ایران زمین پرداخت گردیده است و اباقی سرمایه در تعهد صاحبان سهام می‌باشد.
ه‌د اولین مدیران شرکت:

۱- آ‌قای بابک سهامی به شماره ملی ۲۶۴۹۶۱۶۲۱۰ به سمت رئیس هیئت مدیره.

۵-۲ خانم فهیمه طهبوهنی عصر به شماره ملی ۰۰۲۲۰۶۹۳۱ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره.

۳- آ‌قای بابک سهامی به شماره ملی ۲۶۴۹۶۱۶۲۱۰ به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال انتخاب گردیدند.

۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور، بانکی، قرارداده‌ا و عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری با امضاء منفرد مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشند.

۷-اختیارات مدیرعامل: طبق اساننامه

۸-بازرس اصلی و علی‌البدل:

۱- آ‌قای اصغر عیوضی به شماره ملی ۰۴۵۲۱۱۹۹۰۰ به عنوان بازرس اصلی

۲- آ‌قای فرشاد عطایی به شماره ملی ۰۰۰۸۰۰۴۲۷ به عنوان بازرس علی‌البدل

اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری
واحد ثبتی تهران
۱۴۵۳۷۵۷: کد

آگهی تاسیس شرکت کارخانجات بتن سیماب وفاق سهامی خاص

شرکت فوق در تاریخ ۱۳۹۰/۰۷/۰۹ تحت شماره ۴۱۵۰۹۰ شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۱۹۹۶ در این اداره به ثبت رسیده و در تاریخ ۱۳۹۰/۰۷/۰۹ از لحاظ امضاء ذیل دفاتر تکمیل گردیده و خلاصه اظهارنامه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم در روزنامه‌های رسمی و کثیرالانتشار اطلاعات آگهی می‌شود.
۱-موضوع شرکت: شرکت در مناقصات و مزایات و خرید و فروش هر نوع کالای مجاز صادرات و واردات و تولید و ایجاد و احداث کارخانجات جهت تولید لوازم و مصالح مرتبط با پروژه‌های ساختمانی و صنعتی فناوری‌های نوین و ماشین‌آلات و اقدامات تاسیساتی و مکانیکی و قطعات و لوازم بدکی مرتبط و کلیه کارل‌های مجاز بازرگانی و شرکت در نمایشگاه‌های داخلی و خارجی و تامین قطعات و ملزومات و مطالعات امکان‌سنجی – شناسایی – توجیه فنی – اقتصادی و زیست‌محیطی و برنامه‌ریزی و کنترل فنی پروژه‌های خدمات مهندسی و خدمات مدیریتی – مشاوره صنعتی و کلینیک صنعت تولید برنامه‌ریزی و کنترل تجهیزات آزمایشگاهی مرتبط با موضوع شرکت – مشارکت و سرمایه‌گذاری با سازمان‌ها و ادارات دولتی و بانک‌ها و شرکت‌های داخلی و خارجی و همچنین اخ‌خذ و ایجاد و اعطای نمایندگی شب ان شرکت‌ها در داخل و خارج از کشور.

۲-مدت شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.

۳-مرکز اصلی شرکت:

۱-۳- استان تهران – شهر تهران – میدان آرژانتین – خ بیهقی – خ دوازدهم شرقی – پ ۱۸ – ط ۳ – کدپستی ۱۵۱۵۶۳۱۱۱

۴- سرمایه شرکت: مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ده‌میلیون سهم ۱/۰۰۰ ریالی که تعداد ده‌میلیون سهم با نام می‌باشد که مبلغ ۳۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۳۱۷ ص ۹۰۴۱۹ مورخ ۱۳۹۰/۰۶/۱۲ نزد بانک پاسارگاد شعبه شهید عرفا‌ی پرداخت گردیده است و الباقی سرمایه در تعهد صاحبان سهام می‌باشد.

۵- اولین مدیران شرکت:

۱-۵ شرکت سرمایه‌گذاری آفاق سهامی خاص با نمایندگی آقای حمیدرضا منیری فسخودی به‌سمت رئیس هیئت مدیره،

۵-۲ شرکت ذخیره سازان غلات کند و وفاق سهامی خاص با نمایندگی آقای سپیدمهرالدین مودن به‌سمت نائب رئیس هیئت مدیره.

۳- آ‌قای یاسر عباسی به شماره ملی ۰۰۶۳۰۵۵۲۴ به‌سمت عضو هیئت مدیره.

۴- آ‌قای رضا ملایق‌مهر مخملباف به شماره ملی ۰۰۳۳۱۶۸۷۱ (خارج از امضاء، هیئت مدیره) به‌سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال انتخاب گردیدند.

۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضا مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره متفقا همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر نامه‌های اداری با امضا مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشند.

۷- اختیارات مدیرعامل: طبق اساننامه

۸- بازرس اصلی و علی‌البدل:

۸-۱- موسسه آ‌روین پیام به عنوان بازرس اصلی.

۸-۲ آ‌قای محمد عابدی‌بنی به شماره ملی ۰۹۳۸۶۰۶۷۰ به‌عنوان بازرس علی‌البدل

اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری
واحد ثبتی تهران
۱۷۲۳۴۶۱: کد

آگهی تصمی‌مات شرکت تولیدی ملامین سازه پویا سهامی خاص ثبت شده به شماره ۱۶۳۳۶۲ و شناسه ملی ۰۴۹۸۷۳۱۰۰۲

طبق صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۹۰/۴/۲۲ شرکت مزبور که در تاریخ ۹۰/۶/۵ واصل گردید:
ترانزانه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۸۹/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.موسسه حسابرسی شاهدان به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۲۵۵۰ به سمت بازرس اصلی و منصور ششمس‌احمدی به کدملی ۰۰۴۹۳۱۴۷۲۲ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

اداره ثبت شر کت‌ها و موسسات غیرتجاری
۳۲/۱۷۳۳۲

آگهی تصمی‌مات شرکت فر آیند صنعتی پویا جوب سهامی خاص ثبت شده به شماره ۱۷۴۳۲۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۱۶۷۱۴۲

طبق صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۹۰/۴/۲۲ شرکت مزبور که در تاریخ ۹۰/۶/۵ واصل گردید:
ترانزانه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۸۹/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.موسسه حسابرسی شاهدان به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۲۵۵۰ به سمت بازرس اصلی و منصور ششمس‌احمدی به کدملی ۰۰۴۹۳۱۴۷۲۲ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید.
اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:
فرشته طباطبائی مقدم به کدملی ۰۰۰۸۴۸۰۴۴ – محمدعلی عاصمی به کدملی ۰۰۴۵۳۱۳۳۵۱
۱۲۹۵۸۳۸۶ به سمت بازرس اصلی و منصورشمس‌احمدی به کدملی ۰۰۴۹۳۱۴۷۲۲ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند.
روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید.
اعضاء هیئت مدیره به مدت دو سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند.
فرشته طباطبائی مقدم به کدملی ۰۰۰۸۴۸۰۴۴ و شهناز محشمشمنی به کدملی ۰۰۴۵۳۱۳۳۵۱ و محمدعلی عاصمی به کدملی ۰۰۴۵۳۱۳۳۵۱
۱۲۹۵۸۳۸۶ به موجب صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۲ فرشته طباطبائی مقدم به سمت رئیس هیئت مدیره و شهناز محشمشمنی به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و محمدعلی عاصمی به سمت مدیرعامل تعیین گردیدند و امضاء کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور و چک‌ها و سفته‌ها و بروات و قرارداده‌ا با امضای مشترک ۲ نفر از اعضای هیئت مدیره و یا مدیرعامل به اتفاق هر یک از اعضای هیئت مدیره و یا مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر است.

آگهی تصمی‌مات شرکت یاز فار سهامی خاص ثبت شده به شماره ۱۷۴۶۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۳۴۵۸۵

طبق صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۹۰/۴/۲۲ شرکت مزبور که در تاریخ ۹۰/۶/۶ واصل گردید:
ترانزانه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۸۹/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. موسسه حسابرسی شاهدان به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۲۵۵۰ به سمت بازرس اصلی و منصورشمس‌احمدی به کدملی ۰۰۴۹۳۱۴۷۲۲ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند.
روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید.
اعضاء هیئت مدیره به مدت دو سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند.
فرشته طباطبائی مقدم به کدملی ۰۰۰۸۴۸۰۴۴ و شهناز محشمشمنی به کدملی ۰۰۴۵۳۱۳۳۵۱ و محمدعلی عاصمی به کدملی ۰۰۴۵۳۱۳۳۵۱
۱۲۹۵۸۳۸۶ به موجب صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۹۰/۴/۲۲ فرشته طباطبائی مقدم به سمت رئیس هیئت مدیره و شهناز محشمشمنی به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و محمدعلی عاصمی به سمت مدیرعامل تعیین گردیدند و امضاء کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور و چک‌ها و سفته‌ها و بروات و قرارداده‌ا با امضای مشترک ۲ نفر از اعضای هیئت مدیره و یا مدیرعامل به اتفاق هر یک از اعضای هیئت مدیره و یا مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر است.

اداره ثبت شر کت‌ها و موسسات غیرتجاری
اداره ثبتی تهران
۳۲/۱۷۳۳۵

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم

انجمن مهندسین فضای سبز ایران
به اطلاع اعضای انجمن می‌رساند. جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده انجمن مهندسین فضای سبز ایران در ساعت ۱۴ مورخ ۹۰/۱۲/۱۷ در سالن اجتماعات فرهنگسرای شفق واقع در تهران، خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی، خیابان ۲۱، پارک شفق تشکیل خواهدشد.
دستورجلسه: اعمال برخی تغییرات در اساننامه انجمن از اعضاء دعوت می‌شود در این جلسه حضور به هم رسانند.
هیئت مدیره

آگهی دعوت سهامداران شرکت شیشه لیا سهامی خاص ثبت شده به شماره ۷۷۳۹۴
جهت تبدیل سهام بی‌نام‌به بانام و فق ماده ۴ قانون تجارت بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت شیشه لیا سهامی خاص دعوت می‌گردد
از تاریخ نشسر این آگهی لغایت ۱۳۹۱/۶/۷ به دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران، بلوار میرداماد، نیش خیابان اطلسی، پلاک ۱۷۵ قدیم ۱۶۶ جدید، جهت تبدیل سهام بی‌نام‌خود به سهام با نام مراجعه نمایند.
پس از انقضاء مهلت مزبور کلیه سهام بی‌نام شرکت باید شلد تلقی می‌گردد.
هیئت مدیره شرکت

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده شرکت مهندسی مبتکر الکترونیک تهران (سهامی خاص)

بدینوسیله به استحضار کلیه سهامداران محترم شرکت مهندسی مبتکر الکتریک (سهامی خاص) به شماره ثبت ۸۶۷۲۱ می‌رساند که مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده شرکت روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۰/۱۲/۱۷ رأس ساعت ۱۵ در محل شرکت تشکیل می‌گردد لذا از کلیه سهامداران محترم خواهشمند است در موعد یاد شده در محل شرکت حضور بهم رسانند.
موضوع جلسه: انتخابات هیأت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت روغن نباتی شیراز (سهامی عام)
بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام **شرکت روغن‌نباتی شیراز (سهامی عام)** دعوت به عمل می‌آید تا در مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت که در راس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه ۱۳۹۰/۱۲/۱۷ درمحل قانونی شرکت واقع در تهران – خیابان قائم مقام قرا‌نایی – نیش‌خیابان فجر – شماره ۶۵ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده **نیازمندیهایی اطلاعات**
نیاز مندیهاتلفنی آگهی می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۵۸۳۳۳
شماره فاکس نیاز مندیهات ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

پاداش کمک به همسر

کمک و یاری به همسر در انجام دادن کارهای خانه اهمیت زیادی دارد و تأثیر خوبی بر خانم خانه می‌گذارد و روحیه او را برای انجام کار بیشتر و بهتر در مدیریت خانه افزایش می‌دهد.

روزی رسول‌خدا(ص) واردخانهحضرتعلی(ع) شدند و مشاهده کردند که علی (ع) مشغول پاک کردن عدس هستند. حضرت فرمودند: «اگر مری به همسرش در کار خانه کمک کند، پروردگار عالم از او خشنود می‌شود و به او با نظر رحمت نگاه می‌کند و پاداش بهشت را به او می‌دهد.» همچنین کسی که به خاطر خنده برای راحتی و آسایش خانواده‌اش زحمت بکشد و کار کند مثل این است که در راه خدا جهاد کرده‌است. بنابراین کمک کردن به همسر در کارهای خانه مورد رضایت خداوند است و عمل صالح و نیکو به حساب می‌آید و پاداش معنوی زیادی دارد.

تهیه کننده: اسد اسدی آسیابدری

نشانه های خانواده خوشبخت

خانواده خوشبخت، نشانه‌هایی دارد که در این جا به چند نمونه آن اشاره می‌شود:

۱- در بین اعضای خانواده، جمله « به من چه یا به توچه » رد و بدل نمی‌شود. چون اعضا به گفت‌وگو و مشورت منطقی اعتقاد دارند و احساس مسئولیت می‌کنند.

۲- افراد به یکدیگر اعتماد دارند و از این اعتماد سوءاستفاده نمی‌کنند و اعتمادرا یکی از پایدارترین ویژگی ازدواج موفق و خانواده موفق می‌دانند .

۳- تاجایی که امکان دارد با هم هستند و در مهمانی‌ها یا کارهای مربوط به خانواده تنها نمی‌روند. همدلی، همکاری، همفکری و هماهنگی رابقای خانواده خوشبخت می‌دانند.

۴- باهم اتحاد دارند و در مسائل مختلف ، با گفتگو و مشورت به تفاهم می‌رسند و سعی می‌کنند اگر سوء تفاهم به وجودآمد، آن را در درون خود بدون این‌که کسی بفهمد حل کنند .

۵- از سلیقه‌ها و عقاید یکدیگر آگاه باشند و به آن احترام بگذارند وعمل می‌کنند.

۶- نگران سلامت روحی و جسمی یکدیگر باشند و از هم مراقبت می‌کنند.

۷- برای رشد یکدیگر تلاش می‌کنند و زمینه پیشرفت خانواده را نیز فراهم می‌کنند .

الهیایی گنج قنار *لقب الهی الهی*

خاکسپاری پیکرهای پاک ۲ شهید در سوسنگرد و تهران

سرویس خبری پیکر پاک شهید علی موسوی فر مانده‌یاسگاهموزی شلمچهدر جوار دیگر شهیدان هشت سال دفاع مقدس سوسنگرد به خاک سپرده شد. به گزارش ایرنا، این مراسم با حضور خانواده‌های معظم شهدا، روحانیون، نیروهای نظامی و انتظامی و معدها نفران عشا بر غور دشت آزادگان برگزار شد. در این مراسم، مسئول قشیدیت -سیاسی نیروهای انتظامی خوزستان باقادرانی از فدائکارهای سسر گرد شهید مسیلمی موسوی شهادت را افتخار بزرگی برای انسان‌ها یاد کرد.

تشییع کنندگان با قرائت فاتحه و ادای احترام نسبت به مقام شامخ شهید، حضور فعال و همیشگی خود را در صحنه نشان دادند. علی موسوی هنگام انجام مأموریت بر اثر انفجار مین که در دوران جنگ تحمیلی توسط نیروهای دشمن متجاوز در اراضی منطقه شلمچه‌جا گذاشته‌شده بود، به درجه رفیع شهادت نائل آمد.

تشییع پیکر شهید ابراهیم مهران‌ازاد فرامانده دوران هشت‌سال دفاع

پیکر جانباز شهید ابراهیم مهران‌ازاد فرامانده دوران هشت‌سال دفاع مقدس با حضور فرماندهان، مسئولان و کارکنان نیروی زمینی ارتش تشییع شد. در مراسم تشییع پیکر این شهید جانباز دوران دفاع مقدس که در یادگان می‌ضررت علی بن موسی الرضا(ع) سوار برماندهای نیروی زمینی ارتش بر گزار شد، اسیر سرپنج احمد رضا پور دستان فر مانده نیروی زمینی ارتش نیز حضور داشت.

شهید مهران راد یکی از فرماندهان لشکر زرهی نیروی زمینی ارتش مستقر در کرمانشاه بود که در دوران جنگ بر اثر انفجار بمب در یکی از عملیات جنگی دچار سوخ گر فنگی شدند و در طول جنگ با وجود همه عوارضی که در بدن داشت، در جبهه‌های نبرد حق علیه باطل حضور یافت تا در یکی از عملیات‌ها دچار عارضه شیمیایی شد.

وی پس از سال‌ها تحمل رنج و مشقت سوم اسفند به درجه رفیع شهادت نایل آمد.

شرایط جدید بخشودگی غیبت مشمولان

و اضافه خدمت سربازان اعلام شد

ستاد کل نیروهای مسلح دربارهٔ بخشش اضافه خدمت مشمولان غایب و بخشش اضافه خدمت سربازان چنین خدمت‌الاضاحیه صادر کرد: در این اضاحیه با اشاره به این که در سال‌های گذشته شماری از جوانان دَکُور کشور به دلایل مختلف مرتکب غیبت شده‌اند و در قانون جدید هم مجازات مشمولان غایب تشدید شده، آمده است: تنبیهات مشمولان غایبی که تا سوم خرداد سال ۹۱ خود را برای انجام خدمت دوره ضرورت معرفی کنند، بخشیده می‌شود و این افراد بدون انجام اضافه خدمت، پس از انجام خدمت دوره ضرورت قانونی، از خدمت ترخیص خواهند شد. همچنین که اضافه خدمت سنواتی همه کارکنان وظیفه هنگام آموزش و در حال خدمت بخشیده می‌شود. در این اضاحیه با اشاره به این که دوسوم اضافه خدمت کارکنان وظیفه دارای اضافه خدمت انضباطی که تا تاریخ ۲۲ بهمن گذشته تنبیه شده‌اند، بخشیده می‌شود. آمده است: همه مشمولانی که به هر دلیلی مرتکب غیبت شده‌اند تأکید می‌شود از فرصت به دست آمده استفاده و خود را برای انجام خدمت مقدس سربازی معرفی کنند.

قدردانی سپاه پاسداران از صدا و سیما برای تولید «شوق پرواز»

سرویس خبر سیپه پاسداران انقلاب اسلامی در اطلاعیه‌ای از تلاش ماندگار سازان صدا و سیما در تولید و پخش مجموعه تیروبیرونی شوق پرواز با محوریت زندگی شهید عباس بابایی از فرماندهان شهید دوران دفاع مقدس قدردانی کرد.

در بخشی از این اطلاعیه آمده است:اهتمام رسانه ملی در حفظ و ترویج فرهنگ ارزش‌های دفاع مقدس و تجلیل از مقام شهید و شهادت را رهنگار تولید سربازهای ارکادار و ماندگاری چون شوق پرواز نقش انکارناپذیری در تبیین و ارائه سیره و رفتار سازنده و عبرت انگیز فرماندهان و رزندگان اسلام در هشت سال دفاع مقدس به نسل‌های امروز و فرای میهن اسلامی خواهد داشت. همچنین در این اطلاعیه تأکید شده است: ادامه حرکت رسانه ملی در تولید آثار ارزشمند و متعالی برای پرداختن به حقایق و واقعیت‌ها و معرفی نقش برجستگان هشت سال دفاع مقدس می تواند انگیزه‌های سرورشت سازای برای تأمین نسل جوان و مدافعان انقلاب در هفتمین دهه مصلحت و تعهد ار کند.

مشارکت ۵۸هزار بسیجی برای تأمین انتخابات در کنار پلیس

سرویس خبر: فرمانده نیروی انتظامی از آمادگی کامل این نیرو برای تأمین امنیت انتخابات نهمین دوره مجلس شورای اسلامی خبر داد. سردار اسحاق اسماعیل احمدی مقدم در حاشیه مراسم پایانی رزمایش عاشوراى ۹۰ در کرمان گفت: در کنار نیروهای پلیس ۵۸ هزار نفر از نیروهای بسیج نیز در تأمین امنیت نهیمین دوره مجلس شورای اسلامی استفاده خواهند کرد. فرمانده ماجا با بیان این که تمهیدات لازم برای برگزاری انتخابات آندیشیده شده است، و برای درگیری‌های احتمالی در حوزه‌های انتخاباتی آمادگی کامل داریم، یادآور شد: نهمین انتخاباتی با کم‌بهره‌ترین هزینه‌ها و در تبلیغات به جای تحریک یکدیگر به تشریع برنامه‌های پر درازنه.

به گزارش اشتر، سردار اسحاق مقدم تأکید کرد: دشمن تلاش دارد با ایجاد حساسیت خفوسر مردم در انتخابات را کم کند، اما تمثا لیرا با حضور حماسی خود در این انتخابات همه نقشه‌های آنان را نقش بر آب می‌کند.

دستپایی به تکنولوژی ساخت هواپیماي جنگنده
سرویس خبر: هواپیمای جنگنده هواپیمای ۵۰ فقره از انجام تعمیرات سنگین توسط مهندسان نیروی هوایی، پس از ۱۲ سال با پرواز بر فراز تبریز به ناوگان نیروی هوایی کشور پیوست.

فرمانده پایگاه هوایی شهید شکاری برای باز اعلام مطلب بالا، افزود: این تعمیرات در مدت سه ماه انجام شد که یک رکورد بی نظیر در جهان است.

امیر سر تیپ خلبان مسعود روز خوش گفت: زمانی که برای تعمیرات این هواپیمای جنگنده، حتی در کشور سازندگان آن نیز مقدور نیست.

وی اضافه کرد: از دیدگاه تخصصی هواپیمایی که ۱۲ سال پرواز نکرده باشد، به هیچ چیز آن نمی‌توان اعتماد کرد و باید کوچک‌ترین قطعات آن بازرسی و واید شد.

امیر روز خوش گفت: ساخت یک هواپیمای جدید از تعمیر این هواپیمای آسان‌تر بود، ولی به دلیل تحریم‌ها، مهندسان برای هوای اقدام به انجام این تعمیر کردند. هم اکنون به تکنولوژی ساخت و تعمیر این هواپیمای دست یافته‌ام. وی افزود: کاری که در ایران دست تعمیرات این هواپیمای انجام شده است قابل مقایسه با هیچ چیزی در هواپیماسازی نیست.

افزایش ۱۰ درصدی قیمت خطوط پروازش زباله

مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند از خرید و انتقال سه دستگاه هژن (تاپ‌ترن) برای مجتمع پردازش و دفع آراذکو دره، اشاره به افزایش ۱۶۰ سیصدمیلیارد ریالی در قیمت‌ها و گفت: گو «تهران سبانه» اشاره به افزایش ۱۶۰ درصدی تولید خطوط پردازش اظهار داشت: افزایش پردازش پسماندهای تر با هدف توقف کردن دفن مستقیم پسماندها و همچنین افزایش تولید کود کمپوست صورت گرفت.

وی افزود: به همین منظور هم‌زمان با افزایش ظرفیت خطوط پردازش، احداث ایستگاه تحریک جدید و افزایش ظرفیت خطوط آلاش کمپوست هم در دستور کار قرار گرفت تا ارتقاء ظرفیت تولید کمپوست را ابتدا تا انتها به صورت یکسان و متناسب انجام دهد.

فایض در ادامه به مراحل پایانی آماده‌سازی سایت تخمیر شماره ۷ اشاره به مساحت ۱۹ هکتار اشاره کرد و گفت: با خرید و انتقال ماشین‌آلات هم‌زن جدید این سایت به زودی آغاز به کار می‌کند.

ترخیص تجهیزات واکن مترو تهران در تعداد دولت نیست
فاندمقام سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور در زمینه ترخیص نشدن تجهیزات ۱۴۴ واگن مترو تهران از کمک اعلام کرد که این موضوع در تعداد این دولت و دولت‌های گذشته نبوده و مصوب نشده است و شرکت مترو تهران باید در این زمینه اقدام دهد.

به گزارش روابط عمومی سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور غلامحسین تاجیان فر افزود: شرکت مترو تهران در سال ۸۴ قراردادی به مبلغ ۲۵۰ میلیون دلار با شرکت واگن سازی تهران به منظور تأمین واگن متعقد کرد که که قرارداد آن در شرکت متعقد شده دولت همه ساله به عنوان اقسامی در هرگنی از شرکت مترو تهران در تعداد شرکت مترو تهران در بخش مرکزی شهر و در وسط شهر میدان قرار گرفته و از دست کشمال و جنوب به سمت تجاری شهر محدوده است.

قطر درخت چنار کهنسال اکسور که جای به کار زمین در تمام است به اندازه ۸متر و ۵۰ سانتی متر و از فاع آن حدود ۱۴ متر است.

درخت چنار ۱۲۰۰ ساله اسکوبت هلندی
سرویس خبر: سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری آذربایجان شرقی از ثبت ملی درخت چنار کهنسال یک‌هزار و دویست ساله در شهر اکسور خبر داد.

به گزارش روابط عمومی سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری آذربایجان شرقی قی تراب محمدی با اشاره به این که این درخت کهنسال یکی از ذخایر ژنتیکی گیاهی کشور محسوب می‌شود، گفت: شناخت و حفظ این منبع از دیدگاه علمی، تاریخی طبیعی و حتی به عنوان میراث فرهنگی از خطرات نواحی توجیه داد. وی افزود: درخت چنار اکسور در بخش مرکزی شهر و در وسط شهر میدان قرار گرفته و از دست کشمال و جنوب به سمت تجاری شهر محدوده است.

سرویس خبر: سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری آذربایجان شرقی از ثبت ملی درخت چنار کهنسال یک‌هزار و دویست ساله در شهر اکسور خبر داد.

به گزارش روابط عمومی سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری آذربایجان شرقی قی تراب محمدی با اشاره به این که این درخت کهنسال یکی از ذخایر ژنتیکی گیاهی کشور محسوب می‌شود، گفت: شناخت و حفظ این منبع از دیدگاه علمی، تاریخی طبیعی و حتی به عنوان میراث فرهنگی از خطرات نواحی توجیه داد. وی افزود: درخت چنار اکسور در بخش مرکزی شهر و در وسط شهر میدان قرار گرفته و از دست کشمال و جنوب به سمت تجاری شهر محدوده است.

قطر درخت چنار کهنسال اکسور که جای به کار زمین در تمام است به اندازه ۸متر و ۵۰ سانتی متر و از فاع آن حدود ۱۴ متر است.



سرویس خبر: رئیس سازمان بازرسی کل کشور با بیان این که در دو سال گذشته رویکرد سازمان بازرسی مبارزه با فساد و برخورد با موارد موردی و مصداقی فسادپو، در تأکید کرد: به نظر می‌رسد جهت گیری و رویکرد سازمان در این خصوص کاملاً درست بود که کشف پرونده‌های ۲۰۰۰ میلیارد تومانی نشان داد رویکرد ما درست بود.

حجت‌الاسلام والمسلمین مصطفی پورمحمدی در سومین همایش

یکروزه مدیران سازمان‌ها افزود: تأکید می‌کنم که در فضای کنونی جای حسن و خوش بینی نیست. فساد قضایی بود که از مرز حاشیه عبور کرده بود. به‌خاطر این فسادها پرونده‌های زیادی ماند پرونده فساد اخیر در دستور کار سازمان قرار دارد.

رئیس سازمان بازرسی کل کشور با اشاره به مراجهات مکرر فعالان اقتصادی می‌گفت: هر چند در پذیرش افراد حایط به خرج می‌دهیم ولی هر از چند گاه با چنین درخواست‌هایی مواجه می‌کنیم، اما به همه ملاقات‌ها دو نکته بازرس کل کشور با بیان این که در دو سال گذشته رویکرد سازمان بازرسی مبارزه با فساد و برخورد با موارد موردی و مصداقی فسادپو، در تأکید کرد: به نظر می‌رسد جهت گیری و رویکرد سازمان در این خصوص کاملاً درست بود که کشف پرونده‌های ۲۰۰۰ میلیارد تومانی نشان داد رویکرد ما درست بود.

حجت‌الاسلام والمسلمین مصطفی پورمحمدی در سومین همایش

وزیر دفاع با اشاره به این که امروز رژیم صهیونیستی در آستانه یک فروپاشی بزرگ قرار دارد، گفت: بدون کمک هرگونه اقدام این رژیم علیه ایران به نایودی کامل آن می‌انجامد و ملت ما از روی چنین تردیدهایی با آنها رادارد.

به گزارش فارس، سردار احمد وحیدی روز دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، پرریوز در همایش بین المللی سرداران شهید جاکه اسلام که به منظور گرامی‌یافتن یاد شهدای شهید حزب‌اللهیان در تالار بزرگ وزارت کشور برگزار شد، مبارزه ایران، راه ندانن تردید به خود و ترسیدن از اهت دشمن پوشالی را از جمله ویژگی‌های بازو این فرماندهان شهید اعلام کرد و گفت: شهید حبیب رافع حرب ۲۸ ساله از فرماندهان که جنوب لبنان در اشغال اسرائیل بود، اسیر شد، این مدتی، رژیم صهیونیستی مجبور به آزادی او شد و همین زمان بود که شیخ رافع گفت: «شهادت من نزدیک است و البته همین طور هم شده.

وی با بیان اینکه جنگ ۲۳ روزه و نبرد حبرانه، جنگ ۲۲ روزه فلسطین در غزه را رقم زد، به نقش شهیدان فتحی شقانی، رنتیسی و شیخ احمد یاسین در تاریخ

سرویس خبر: امروز بیش از هز زمان دیگری جلوه‌های انقلاب شکوهمند اسلامی ایران در منطقه دیده می‌شود.

به گزارش ایرنا، حجت الاسلام والمسلمین ابراهیم رئیسی معاون اول قوه قضائیه با بیان مطلب بالا در مراسم یادبود بیست‌وششمین سالگرد

سرویس حوادث: طلب ۲۰۰ هزار تومانی، قتل یک زن معناده به ماده مخدر شیشه را رقم زد.

شامگاه چهارشنبه گذشته مأموران کالتری ۱۱۱ هفت چنار از طریق اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی در جریان کشف جسد جنسی سی و هفت ساله در طبقه دوم خانه‌ای قدیمی در خیابان قزوین قرار گرفتند.

با حضور مأموران در محل و تأیید خبر کشف جسد، با توجه به وجود آثار کودی متعدد وی جسد، بلافاصله موضوع به قاضی کشیک ویزو قتل و پلیس جنایی

گزارش شد. باحضور شهریار بازیوس شعبه اول ویزو قتل دادرسی جنایی و عوامل بررسی صحنه اداره مردم ویزو قتل پلیس اداره بزرگ در محل، با توجه به وجود آثار ناشی از ارتکاب جنایت، پرونده برای رسیدگی تخصصی در اختیار کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت.

صاحب خانه که کبری نام دارد، در تحقیقات به عمل آمده به کارآگاهان، صبح پرروز (سه شنبه)، قربانی که خود را به اسم شکوفه معرفی کرده، پرس‌اسیمیه به منزل ما آمد و اظهار داشت که مورد ضرب و شتم قرار گرفته است و از من خواست تا به او با قتل بدم. اما زمانی که برای تهیه آب قند به داخل خانه رفته بودم، او بیوهش به خود و بدن من حمله کرد و مرا تهدید کرد.

اظهارات صاحب خانه در شرایطی عنوان شده بود که شواهد موجود در محل تحقیقات و همچنین نظریه تیم پزشکی اورژانس، اطلاعات دیگری را در اختیار کارآگاهان قرار می‌د.

بررسی‌های انجام شده توسط تیم بررسی‌رسی صحنه اداره دهم و عوامل تشخیصی هویت پلیس آگاهی که خود را به اسم شکوفه معرفی کرده، پسمانخان و وجود آثار در گیسری در محل، نشان از آن داشت که درگیری منجر به جنایت در همین محل به وقوع پیوسته است، از سوی دیگر، نظریه تیم پزشکی قانونی نیز

حادثه داد که حادثه ۳ ساعت از مرگ مگ که گذر که تمام اطلاعات به دست آمده نشان از تلاش صاحب خانه برای ایجاد انحراف در مسیر تحقیقات

را نشان می‌دهد. با اطلاعات جدید به دست آمده از محل کشف جسد و در ادامه تحقیقات و بازجویی از صاحب خانه، وی در اظهارات بعدی خود گفت: شکوفه به همراه

الهیایی گنج قنار

نجات ۴ مرد جوان از کولاک برف

تکاب - خبرنگار اطلاعات: دو مرد جوان گرفتار شده در برف و کولاک شدید

در محور اوبانخواه جاده تکاب مستقر در جنوب آذربایجان غربی توسط کارکنان ایستگاه تعزیت فشار گاز این شهرستان نجات یافتند.

این دو جوان به علت مسدود بودن راه ارتباطی محور تکاب - اوبانخواه که احداث تردد با خودرو نبود با پای پیاده قصد عزیمت به تکاب را داشتند که دچار

جغرف سبیلدی رئیس جمعیت هلال احمر تکاب در این باره گفت: امدادگران به‌رغم مسدود بودن مسیر به محل حادثه اعزام شدند و این دو جوان را با آمبولانس به بیمارستان شهادت آمل انتقال دادند.

او اضافه کرد: حال عمومی این افراد رضایت‌بخش است.

شروع معروف درام پلیس گرفتار شد

سرویس رئیس پلیس آگاهی تهران درام عمومی تهران بزرگ از دستگیری شروع و تویزیک متهم در محله رسالت تهران خبر داد. سرهنگ علیرضا صحرایی گفت: در رسالتی طرح امنیت محله محور و اجرای تدابیر فرماندهی انتظامی تهران بزرگ در عوامل این یگان در پی شکایت شماری از شهروندان ساکن محله رسالت در خصوص اقدامات مشکوک که تویزیک کشته می‌مؤد، اقدامهای تحقیقاتی برای دستگیری این فرد را آغاز کرد. وی افزود: در تحقیقات صورت گرفته مشخص شد این متهم از اراذل و اوباش معروف منطقه رسالت است، در پرونده خود انواع جرائم همچون سرقت، ارتبا، ایجاد مزاحمت برای اهالی محل، کمک‌فشی و تویزیک متهم خودرو را به ثبت رسانده است.

این فرمانده انتظامی یادآور شد: با هماهنگی گاهای صورت گرفته قضایی، محل اختفای متهم در طرشت شناسایی شد و در یک عملیات ضربتی این فرد که سعید نام دارد، به دام افتاد.

سرهنگ محرابی با بیان این که از مخفیگاه وی مقادیری مواد مخدر و سلاح سرد کشف شد، افزود: متهم در بازجویی‌های صورت گرفته به جرائم خود اعتراف کرد. لذا با تکمیل پرونده و به همراه مدارک متکشفه این فرد به مراجع قضایی تحویل داده شد.

وی در پایان گفت: پلیس با هر گونه شرایط برخورد قاطع خواهد داشت لذا از شهروندان تقاضا می‌شود در صورت مشاهده هرگونه اختلال اجتماعی از سوی مجرمان، مراتب را با سامانه ۱۱۰ پلیس در میان بگذارند تا در کوتاه‌ترین زمان با متخلفان برخورد شود.

انهدام شبکه بزرگ سرقت اتوبوس در تهران

سرویس خبر: فرمانده انتظامی ویزه شرق استان تهران از متلاشی شدن شبکه بزرگ سرقت اتوبوس خبر داد.

سرهنگ سیروس فتحی گفت: چندین پلیس مأموران انتظامی شرق استان تهران

به یک دستگاه اتوبوس ظنن شدند و با توقیف اتوبوس به معیول بودن رانک و رنگ‌شدی آن پی‌بردند با تحقیق‌های صورت گرفته مشخص شد اتوبوس مذکور

مسروقه و با اصولی آن تقاضی است. فرمانده انتظامی ویزه شرق استان تهران اظهار داشت: با توجه به اطلاعات به دست آمده از سوی راننده دستگیر شده، پلیس در شبکه بزرگی از سارقان اتوبوس را رازد.

وی گفت: بر اساس اطلاعات به دست آمده مخفیگاه اعضای این شبکه در شهرهای ورامین و قزوین مورد شناسایی قرار گرفت. کارآگاهان در عملیات فلانگیر کننده پنه نفر که دارای سوابق متعدد انفرس بودند در این رابطه دستگیر شدند و همچنین این عملیات، ۵ دستگاه اتوبوس سرقتی کشف شد که از این تعداد پنج دستگاه اتوبوس به صورت رنگ شده با جاعل پلاک و سند آماده فروش بود و چهار دستگاه دیگر اوراق و قطعات آنها تفکیک شد.

به گفته فرمانده انتظامی ویزه شرق استان تهران از این تعداد اتوبوس کشف شده به اتوبوس متعلق به سازمان صدا و سیما و پنج اتوبوس شخصی بودند.

پرونده‌های زیادی ماند پرونده فساد کلان بانکی در دستور کار است

پرونده فساد اخیر، متهم ردیف اول این پرونده سراغ ما آمده بود و ضمن ابراز گلایه از اقدامات سازمان بازرسی کل و خوش بینی نیست. فساد قضایی بود که از مرز حاشیه عبور کرده بود. به‌خاطر این فسادها پرونده‌های زیادی سنگ می‌اندازد. نامه‌ای نیز به ما ارائه کرد مبنی بر این که دستگاه‌های اجرایی مانند پرونده فساد اخیر در دستور کار سازمان بازرسی کل کشور با

رأ تأیید کرده بودند. اشاره به مراجهات مکرر فعالان اقتصادی می‌گفت: هر چند در پذیرش افراد حایط به خرج می‌دهیم ولی هر از چند گاه با چنین درخواست‌هایی مواجه می‌کنیم، اما به همه ملاقات‌ها دو نکته بازرس کل کشور با بیان این که در دو سال گذشته رویکرد سازمان بازرسی مبارزه با فساد و برخورد با موارد موردی و مصداقی فسادپو، در تأکید کرد: به نظر می‌رسد جهت گیری و رویکرد سازمان در این خصوص کاملاً درست بود که کشف پرونده‌های ۲۰۰۰ میلیارد تومانی نشان داد رویکرد ما درست بود.

حجت‌الاسلام والمسلمین مصطفی پورمحمدی در سومین همایش

سردار وحیدی: رژیم صهیونیستی در آستانه فروپاشی کامل است

وزیر دفاع با اشاره به این که امروز رژیم صهیونیستی در آستانه یک فروپاشی بزرگ قرار دارد، گفت: بدون کمک هرگونه اقدام این رژیم علیه ایران به نایودی کامل آن می‌انجامد و ملت ما از روی چنین تردیدهایی با آنها رادارد.

به گزارش فارس، سردار احمد وحیدی روز دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، پرریوز در همایش بین المللی سرداران شهید جاکه اسلام که به منظور گرامی‌یافتن یاد شهدای شهید حزب‌اللهیان در تالار بزرگ وزارت کشور برگزار شد، مبارزه ایران، راه ندانن تردید به خود و ترسیدن از اهت دشمن پوشالی را از جمله ویژگی‌های بازو این فرماندهان شهید اعلام کرد و گفت: شهید حبیب رافع حرب ۲۸ ساله از فرماندهان که جنوب لبنان در اشغال اسرائیل بود، اسیر شد، این مدتی، رژیم صهیونیستی مجبور به آزادی او شد و همین زمان بود که شیخ رافع گفت: «شهادت من نزدیک

است و البته همین طور هم شده. وی با بیان اینکه جنگ ۲۳ روزه و نبرد حبرانه، جنگ ۲۲ روزه فلسطین در غزه را رقم زد، به نقش شهیدان فتحی شقانی، رنتیسی و شیخ احمد یاسین در تاریخ

جلوه‌های انقلاب اسلامی ایران در منطقه مشهود است

حجت‌الاسلام والمسلمین غلامرضا هز زمان دیگری جلوه‌های انقلاب شکوهمند اسلامی ایران در منطقه دیده می‌شود. به گزارش ایرنا، حجت الاسلام والمسلمین ابراهیم رئیسی معاون اول قوه قضائیه با بیان مطلب بالا در مراسم یادبود بیست‌وششمین سالگرد

سرویس حوادث: طلب ۲۰۰ هزار تومانی، قتل یک زن معناده به ماده مخدر شیشه را رقم زد.

شامگاه چهارشنبه گذشته مأموران کالتری ۱۱۱ هفت چنار از طریق اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی در جریان کشف جسد جنسی سی و هفت ساله در طبقه دوم خانه‌ای قدیمی در خیابان قزوین قرار گرفتند.

با حضور مأموران در محل و تأیید خبر کشف جسد، با توجه به وجود آثار کودی متعدد وی جسد، بلافاصله موضوع به قاضی کشیک ویزو قتل و پلیس جنایی

گزارش شد. باحضور شهریار بازیوس شعبه اول ویزو قتل دادرسی جنایی و عوامل بررسی صحنه اداره مردم ویزو قتل پلیس اداره بزرگ در محل، با توجه به وجود آثار ناشی از ارتکاب جنایت، پرونده برای رسیدگی تخصصی در اختیار کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت.

صاحب خانه که کبری نام دارد، در تحقیقات به عمل آمده به کارآگاهان، صبح پرروز (سه شنبه)، قربانی که خود را به اسم شکوفه معرفی کرده، پرس‌اسیمیه به منزل ما آمد و اظهار داشت که مورد ضرب و شتم قرار گرفته است و از من خواست تا به او با قتل بدم. اما زمانی که برای تهیه آب قند به داخل خانه رفته بودم، او بیوهش به خود و بدن من حمله کرد و مرا تهدید کرد.

اظهارات صاحب خانه در شرایطی عنوان شده بود که شواهد موجود در محل تحقیقات و همچنین نظریه تیم پزشکی اورژانس، اطلاعات دیگری را در اختیار کارآگاهان قرار می‌د.

بررسی‌های انجام شده توسط تیم بررسی‌رسی صحنه اداره دهم و عوامل تشخیصی هویت پلیس آگاهی که خود را به اسم شکوفه معرفی کرده، پسمانخان و وجود آثار در گیسری در محل، نشان از آن داشت که درگیری منجر به جنایت در همین محل به وقوع پیوسته است، از سوی دیگر، نظریه تیم پزشکی قانونی نیز

حادثه داد که حادثه ۳ ساعت از مرگ مگ که گذر که تمام اطلاعات به دست آمده نشان از تلاش صاحب خانه برای ایجاد انحراف در مسیر تحقیقات

را نشان می‌دهد. با اطلاعات جدید به دست آمده از محل کشف جسد و در ادامه تحقیقات و بازجویی از صاحب خانه، وی در اظهارات بعدی خود گفت: شکوفه به همراه

الهیایی گنج قنار

نجات ۴ شهروند گرفتار شده در ارتفاعات عسلویه
پوشهر- جانشین مدیریت بحران اداره سانی منطقه ویزه مطبعت سازمان منطقه ویزه اقتصادی انرژی پارس از نجات چهار نفر از اهالی بی‌دخون بخش عسلویه در ارتفاعات این منطقه خبر داد.

به گزارش ایرنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی منطقه ویزه مطبعت سازمان منطقه ویزه گفت: دهبی گزارش‌های دریافتی مرکز کنترل پیام آتش نشانی سازمان منطقه ویزه پارس مبنی بر گرفتار شدن چهار نفر از اهالی بی‌دخون در ارتفاعاتی که از کوه‌های منطقه عسلویه معروف به «کوه افسر» و «کوه افسران» آتش نشانی منطقه با حضور بموقع خود موفق شدند این چهار نفر را نجات دهند.

وی یادآور شد: افراد یاد شده هنگام کو همپیمایی در ارتفاعات عسلویه به دلیل نامناسب بودن شرایط جوی و ناآشنایی با مسیر عبور از گرندهای بر خطر، ساعت‌ها در ارتفاعات کو بنو گرفتار شده بودند.

پسمانخان تأکید کرد: پس از درخواست کمک از سوی آنان، افسران و آتش نشانیان باهمراهی و کمک افرادیومی آشنا به منطقه، پس از پیمودن بیش از پنج ساعت مسیر کو هستانی به‌سبب پیچیدگی و نامناسبی از امکانات امداد و نجات خود توانستند به محل حادثه برسند و جانده دیگه را با پای پیاین کو هدایت کنند.

وی افزود: افسر د نجات یافته پس از اطعام برای ملواری به‌یاداری منطقه ویزه پارس اعزام شدند و پس از تأیید پزشکان مبنی بر سلامت آنان باهمراهی و همکاری واحد اجراییات منطقه به محل‌های سکونت خود انتقال یافتند.

سرما یی ساقه در تکاب

تکاب-دمای هوای تکاب، با هشت درجه کاهش، به ۲۰ درجه سانتی گراد

زیر صفر رسید. به گزارش ایرنا، پنا به اعلام اداره هواشناسی، با شروع موج جدید سرما در تکاب که از چند روز گذشته آغاز شده است، سرمای هوا پریش به سردترین میزان رسید

و سبب فلانگیر شی‌شهرودان شد. سرمای هوا در روزهای آخر سال، بی سابقه و مشکلات فراوانی را برای مردم

تکاب و روستاهای اطراف ایجاد کرده است. بسیاری از دستفروشان و بازرگانان به علت سرمای شدید قادر به فروش اجناس

خود نیستند و زودتر از روزهای دیگر کسب و کار خود را تعطیل می‌کنند. دانش آموزان در این شهرستان به ویزه در مقطع دبستان، هنگام رفتن به مدرسه

با سرمای شدید و بی سابقه، مسجدهای عمومی و یوروی می‌شوند. شهروندان تکایی نیز عصرها با خانه‌نشین می‌شوند یا فقط برای انجام کارهای

ضروری و خریدهای روزانه منازل را برای مدت کوتاهی ترک می‌کنند.

سرمای بی سابقه هوا باز آزارگسبه و اصناف رانیز کساد کرده است چرا که با وجود سرمای هوا و حتی یخبندان، از جنب و جوش مردم برای خریدهای نوروزی

خبری نیست.

افزایش شمار قربانیان سانحه ریلی در یونونس آیرس

آژانسیس- شمار قربانیان حادثه برخورد یک دستگاه قطار با دیواره پایان خط آهن در آژانسیس به ۱۹ نفر رسید.

به گزارش ایرنا، در آغاز یک گزارش ریلی فرانسه از یونونس آیرس «ایر تو کرستی» مدیر اورژانس مرکز شهر یونونس آیرس با اشاره به شدت این سانحه و وضع

وخیم جسمانی برخی از مجروحان پیشی پشی کرد در ساعات آینده بر شمار قربانیان افزود: دو نفر کشته می‌شود و راننده قطار که به سرعت زیاد به دیواره پایانی خط

برخورد کرد. به گزارش ایرنا، در آغاز یک گزارش ریلی فرانسه از یونونس آیرس «ایر تو کرستی» مدیر اورژانس مرکز شهر یونونس آیرس با اشاره به شدت این سانحه و وضع

وخیم جسمانی برخی از مجروحان پیشی پشی کرد در ساعات آینده بر شمار قربانیان افزود: دو نفر کشته می‌شود و راننده قطار که به سرعت زیاد به دیواره پایانی خط

برخورد کرد. به گزارش ایرنا، در آغاز یک گزارش ریلی فرانسه از یونونس آیرس «ایر تو کرستی» مدیر اورژانس مرکز شهر یونونس آیرس با اشاره به شدت این سانحه و وضع

وخیم جسمانی برخی از مجروحان پیشی پشی کرد در ساعات آینده بر شمار قربانیان افزود: دو نفر کشته می‌شود و راننده قطار که به سرعت زیاد به دیواره پایانی خط

برخورد کرد. به گزارش ایرنا، در آغاز یک گزارش ریلی فرانسه از یونونس آیرس «ایر تو کرستی» مدیر اورژانس مرکز شهر یونونس آیرس با اشاره به شدت این سانحه و وضع

وخیم جسمانی برخی از مجروحان پیشی پشی کرد در ساعات آینده بر شمار قربانیان افزود: دو نفر کشته می‌شود و راننده قطار که به سرعت زیاد به دیواره پایانی خط

برخورد کرد. به گزارش ایرنا، در آغاز یک گزارش ریلی فرانسه از یونونس آیرس «ایر تو کرستی» مدیر اورژانس مرکز شهر یونونس آیرس با اشاره به شدت این سانحه و وضع

وخیم جسمانی برخی از مجروحان پیشی پشی کرد در ساعات آینده بر شمار قربانیان افزود: دو نفر کشته می‌شود و راننده قطار که به سرعت زیاد به دیواره پایانی خط

برخورد کرد. به گزارش ایرنا، در آغاز یک گزارش ریلی فرانسه از یونونس آیرس «ایر تو کرستی» مدیر اورژانس مرکز شهر یونونس آیرس با اشاره به شدت این سانحه و وضع

وخیم جسمانی برخی از مجروحان پیشی پشی کرد در ساعات آینده بر شمار قربانیان افزود: دو نفر کشته می‌شود و راننده قطار که به سرعت زیاد به دیواره پایانی خط

برخورد کرد. به گزارش ایرنا، در آغاز یک گزارش ریلی فرانسه از یونونس آیرس «ایر تو کرستی» مدیر اورژانس مرکز شهر یونونس آیرس با اشاره به شدت این سانحه و وضع

وخیم جسمانی برخی از مجروحان پیشی پشی کرد در ساعات آینده بر شمار قربانیان افزود: دو نفر کشته می‌شود

برپایی اردوی تیم‌های لیگ برتری در داخل و خارج از کشور

تعطیلات فصل دوم لیگ برتر فوتبال، فرصت مناسبی را برای آماده‌سازی بیشتر تیم‌ها فراهم کرده تا با یازکاناتی آمادگی بالاتر در هشت هفته پایانی لیگ برتر به میدان بروند؛ البته بیشتر تیم‌ها ترجیح داده‌اند، اردوی آماده سازی خود را در ترکیه یا جزیره کیش برپا کنند. با پایان یافتن هفته بیست‌وششم لیگ برتر (۲۶ بهمن)، تمرینات تیم‌های لیگ برتری به دلیل برپایی اردوی تیم ملی تعطیل شد.
تیم ملوان که دیدارش با استقلال در هفته بیست و ششم لغو شد، از ۲۸ بهمن تمریناتش را آغاز کرد تا نخستین تیمی باشد که برای حضور در ادامه مسابقات برنامه‌های آماده‌سازی را شروع کرده است.

سفر به ترکیه و جزیره کیش، بیش از همه کشورهای شهرها مورد توجه کادرفنی و مسئولان تیم‌های لیگ برتری قرار دارد که در این بین به احتمال بسیار زیاد پنج تیم از جمله جزیره کیش شده و چهار تیم به ترکیه می‌روند. سفر سرخپوشان تهران به قطر و راه‌آهن‌ها به امارات، دیگر سفرهای خارجی تیم‌های لیگ برتری است.

تیم‌های فوتبال فولادخوزستان، سایپای البرز و فجرسپاسی شیراز هم در شهرهای خود می‌مانند و وضع داماش گیلان هم اصلا مشخص نیست. برنامه آماده‌سازی تیم‌های لیگ برتر در تعطیلات بین فصل به این شرح است:

صردرشتین در ترکیه

صردرشتین لیگ برتر بعد از بازگشت «ژلاتکو کچانار» به ایران، تمریناتش را به صورت رسمی از سه‌شنبه هفته گذشته آغاز کرد و صبح چهارشنبه، برای برپایی اردوی آماده‌سازی یک هفته‌ای در شهر آناتلیا راهی ترکیه شد.
رزیدوشان اسفندیانی در دیدار تدارکاتی با تیمی از قرقیزستان، تیم اسلاویا بلورس را در دستور کار دارد.

استقلال در هتل المپیک

پیروز علی مقابل عرستان پاداش تعطیلی چهار روزه را برای شاگردان معلومی به همراه داشت. آنها از پنجشنبه تمرینات خود را برای حضور در مرحله گروهی لیگ قهرمان آسیا و لیگ برتر از سر گرفتند. آبی‌پوشان از امروز اردوی شبانه روزی پنج روزه را در هتل المپیک برگزار خواهند کرد. شاگردان معلومی ساعت ۲۲:۴۰ دقیقه چهاردهم اسفند برای دیدار با الزیرا قطر در مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا راهی شهر دوحه خواهند شد.

تراکتورسازی در ترکیه

سپس از شکست مقابل سر کرمان در هفته بیست و ششم لیگ برتر، تمرینات تیم تراکتورسازی تبریز به مدت شش روز تعطیل بود، ولی شاگردان این تیم غلغله‌ی خود را سه‌شنبه گذشته، تمرینات خود را آغاز کردند. این تیم نیز برای با حمایت یکی از موسسات خبریه، از امروز برای برپایی اردویی یک هفته‌ای راهی ترکیه می‌شود.

صبا در کیش

شاگردان ویسی پس از تساوی مقابل پرسپولیس در بازی پرحاشیه هفته بیست و ششم، از دیروز تمرینات خود را در شهر قم آغاز کرده و فردا برای برپایی اردوی پنج روزه راهی کیش می‌شوند. آنها پس از بازگشت به قم، برنامه‌های آماده‌سازی خود را برای حضور در دیدارهای پایانی لیگ یازدهم، در این شهر پیگیری و یکی دو دیدار تدارکاتی هم برگزار خواهند کرد.

نفت تهران در کیش

تمرینات نفت نفت تهران از پیروز در زمین تهرانسر آغاز شد و شاگردان حسین فرکی، امروز برای برپایی اردوی آماده‌سازی راهی کیش می‌شوند. آنها پس از بازگشت به تهران چند دیدار تدارکاتی را برگزار کرده تا آماده دیدار با مس سرچشمه در هفته بیست و هفتم لیگ برتر شوند.

هوای بسیار خوب اهواز مجید جلالی را بر آن داشت تا تمرینات آماده‌سازی تیم خود را در این شهر برگزار کند. فولادی‌ها از سه‌شنبه گذشته تمرینات خود را در شهر مانیلی در بحرین آغاز کرده و در نوبت صبح و بعداز ظهر و در بعضی از روزها فقط بعدازظهرها تمرین می‌کنند. این تیم پنجشنبه یک دیدار تدارکاتی نیز برگزار خواهند کرد.

اردوی ذوبی‌ها در کیش

تمرینات آماده‌سازی تیم فوتبال ذوب‌آهن از چهارشنبه گذشته با حضور بازیکنان بومی در ورزشگاه ملت آغاز شد و از امروز با اضافه شدن بازیکنان زیراصطفه‌ای خارجی، تمرینات این تیم به شکلی جدی‌تر پیگیری می‌شود. شاگردان ذوب‌آهن که امروز از نهم تا شانزدهم اسفند، اردویی را در کیش برگزار خواهند کرد.

پرسپولیس‌ها در قطر

بازی با الهلال عربستان در نخستین دوره مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا، پرسپولیس‌ها را به تکاپو انداخته است. آنها تمرینات آماده‌سازی خود را دوشنبه هفته گذشته در تهران آغاز کردند و قرار است پیش از آن بازی مهم و حساس، اردوی چهار، پنج روزه را در شهر دوحه قطر برگزار کنند.

آبادانی‌ها در تهران و کیش

بازیکنان تیم صنعت نفت سه‌شنبه گذشته به تهران آمده و در ورزشگاه هما، تمرین خود را آغاز کردند. آنها سه شنبه شب برای برپایی اردوی آماده‌سازی راهی کیش شدند و تا ۹ اسفند در این جزیره خواهند ماند. شاگردان کاستا سپس به آبادان بر گشته و پیش از آغاز رقابت‌ها، دو دیدار با تیم‌های خوزستانی برگزار می‌کنند.

سایپا در کارخانه

مجتبی تقوی، سرمربی جدید تیم سایپا از دوشنبه هفته گذشته که دور جدید تمرینات آماده‌سازی این تیم آغاز شد، بصورت رسمی به بازیکنان این تیم معرفی شد. در برنامه‌های وی برای آماده‌سازی تارنچی‌پوشان که در زمین کارخانه پیگیری می‌کند.

مانند فحری‌ها در شیراز

محمود باوری مانند در دیار حافظ را به سفرهای برون استانی و کشوری ترجیح داده است. تمرینات این تیم که در فصل دوم عملکرد بسیاری خوبی داشت، از چهارشنبه گذشته آغاز شد و تا شروع لیگ، برنامه‌های آماده‌سازی را در شیراز پیگیری کرده و یکی دو دیدار تدارکاتی هم برگزار خواهند کرد.

از سرگیری تمرینات در رشت

فوق سید نور علی‌نقی نخستین تیمی بودند که تمرینات آماده‌سازی را برای حضور قدرتمند در لیگ برتر آغاز کردند. آنها از جمعه هفته گذشته (۲۸ بهمن) تمرینات خود را از آغاز کرده و از یکشنبه برای برگزاری اردوی شبانه‌روزی به مدت پنج روز، در تهران چهارکندز مسنتر شدند. به نظر می‌رسد آنها هفته آینده هم اردویی در تهران داشته باشند. اگر شرایط برپایی این اردو مهیا نشود، مولوئی‌ها تمرینات خود را در شهر انزلی پیگیری خواهند کرد.

۳۳ تیم احتمالی مس

تمرینات تیم مس از پیروز در کرمان آغاز شد که نخستین تمرین تیم زیر نظر ابراهیم قاسم‌پور سرمربی جدید تارنچی‌پوشان بود. آنها علاوه بر پیگیری تمرینات آماده‌سازی در کرمان، اردویی را بعد از یکی از کشورهای آذربایجان با امارات برگزار کرده با یک‌شبه خواهند رفت. البته هنوز برنامه اردوی این تیم مشخص نشده است. به نظر می‌رسد در نشست که مدیران این باشگاه با سرمربی خود خواهند داشت، این مشکل نیز برطرف شود.

راه‌آهن در امارات

عدای دایی برای آماده‌سازی هرچه بهتر و بیشتر تیمش برای حضور در دیدارهای پایانی لیگ برتر، تمرینات این تیم را از شنبه گذشته آغاز کرد. در صورتی که مشکل خاصی پیش نیاید، این تیم فردا برای برپایی اردویی این روز و انجام یک دیدار تدارکاتی راهی امارات می‌شوند. بعد از پایان این اردو تا آغاز لیگ برتر، تمرینات راه‌آهن در تهران پیگیری می‌شود.

عزیمت شهرآوردی به ترکیه

تمرینات شاگردان علی‌اصغر مدیرروستا از سه‌شنبه گذشته آغاز شده و اگر مشکلات این تیم برطرف شود، در هفته آینده راهی ترکیه خواهند شد. پس از بازگشت از ترکیه، شهرآوردی‌ها برنامه‌های آماده‌سازی خود را در تبریز پیگیری خواهند کرد.

پرواز شاهین به ترکیه

بازیکنان تیم شاهین پس از برگزاری دیدار هفته بیست و ششم لیگ برتر و تعطیلی تمرینات به استراحت پرداخته و از چهارشنبه دیدارهای برنامه‌های آماده‌سازی خود را در تهران آغاز کردند. شاگردان حمید درخشان در روزهای آینده برای برپایی اردویی ۹ روزه راهی کشور ترکیه خواهند شد.

مس سرچشمه در کیش

شاگردان اصغر شرفی از دوشنبه گذشته تمرینات خود را آغاز کرده‌اند و بسیار امیدوارند با رسیدن به اسفند کامل، در هفته‌های پایانی لیگ با قدرت بیشتری به میدان رفته و با سقوط یک‌دسته یک نجات پیدا کنند. آنها از دیروز برای برپایی اردوی آماده‌سازی یک هفته‌ای راهی کیش شده و پس از بازگشت به کرمان، تمرینات خود را در سرچشمه پیگیری خواهند کرد.

ادامه روند بی شکستی تیم ملی فوتبال با کی‌روش

تیم ملی فوتبال کشورمان که برای حضور در ادامه رقابت‌های مقدماتی جام جهانی و دیدار با قطر آماده می‌شود، پرسپد در دیداری تدارکاتی مقابل تیم ملی اردن به تساوی رضایت‌مند، ولی در نتیجه در حالی رقم خورد که شاگردان کی‌روش تا دقیقه ۹۰ شکست خورده بودند!

تیم ملی فوتبال کشورمان که

برای برپایی اردوی آماده سازی راهی امارات شده بود از ساعت ۱۹ پنجشنبه در ورزشگاه الوصل دوی به مصاف تیم ملی فوتبال اردن رفت و با نتیجه ۲ بر ۰ متوقف شد. در این دیدار سیده مهدی رحمتی،مدیدالاحسنی،هادی‌عقبی، احسان حاج صفی، حسین ماهینی، رضا حقیقی، قاسم حدادی فر، علی کریمی، رضا نوروزی، کریم انصاریفرید و غلامرضا رضایی در ترکیب اصلی تیم به میدان رفتند و البته دو نیمه اول بازی

جایی را به نمایش نگذاشتند.تیم ملی فوتبال ایران در بیشتر دقایق نیمه نخست پر اشتیابه ظاهر شد و محلات کم رمعی را اسی‌ای بازکردن دروازه اردن انجام داد، بازیکنان حمله معدود موقعیت‌های گلزنی را داد.دادن تا تیم ملی اردن که بازی قابل قبولی را به‌نمایش گذاشت در دقیقه ۴۰،دو غلظت خف‌دفاعی ایران دروازه سپیده‌های حتمی را از بند کشید. با شروع نیمه دوم، کی‌روش دست

به تغییرات زیادی در ترکیب تیم ملی ایران زد و محمد قاضی و پژمان نوری، در میدان فرستاد و در طول این نیمه، نیز محمد نوری و امیرحسین فشگیچی را به بازی گرفت تا شکست نیمه نخست را به جبران کنند.تیم ملی فوتبال کشورمان در نیمه دوم، صاحب موقعیت‌های زیاد گلزنی شد، ولی برخلاف جریان بازی، این تیم اردن بود که به دنبال خطای رحمتی روی مهاجم این تیم صاحب یک ضربه پالتی شد و در دقیقه ۵۵، عبدالله خالد دیب گل دوم را به ثمر رساند.

گفت: بازی خوبی بود و دو نشان دادم که تیم ملی فوتبال کشورمان در دیدار مهم و در میان فترت‌های چند م‌هره هجومی حملات زیادی را روی دروازه اردن پی ریزی کرد که یکی از همین حملات در دقیقه ۹۰ جواب

پس‌ت‌وگویی‌کمین دوره رقابت‌های اسکلی آلبانیا برای تیم جوانان آسیا که از چهارشنبه گذشته در بیست بین‌المللی دیزین‌ان آغاز شده بود، دیروز با قهرمانی ملی‌پوشان ایران در ورده سنی جوانان و نوجوانان به پایان رسید و تیم جوانان و نوجوانان به کره جنوبی دوم و سوم شدند. حضور اسکلی‌بازان پسر و دختر تیم‌های ایستکسان، تاجیکستان، پاکستان، مغولستان، تایلوان، کره‌جنوبی، کره‌شمالی، هند و نپال به همراه ادلی‌پوشان کشورمان برگزار شد، در رشته مارپیچ

کوکب جوانان، سیدمر قاضی جعفری و مهدی سولقانی از ایران اول و دوم شدند و اسکلی‌بازانیک سوم شد.

در همین رشته و در رده سنی نوجوانان، تیما بها از ایران به مدال طلا رسید و اسکلی‌بازان ایکب و کره جنوبی دوم و سوم شدند. در رشته مارپیچ کوکب دختران (رده سنی جوانان) اسکلی‌باز کره‌جنوبی قهرمان شد، رسیده زالی از ایران به مدال نقره و محمد صدف سولقاشمشکی دیگر اسکلی‌باز کشورمان سوم شد.

پس‌ت‌وگویی‌کمین دوره رقابت‌های اسکلی آلبانیا برای تیم جوانان آسیا که از چهارشنبه گذشته در بیست بین‌المللی دیزین‌ان آغاز شده بود، دیروز با قهرمانی ملی‌پوشان ایران در ورده سنی جوانان و نوجوانان به پایان رسید و تیم جوانان و نوجوانان به کره جنوبی دوم و سوم شدند. حضور اسکلی‌بازان پسر و دختر تیم‌های ایستکسان، تاجیکستان، پاکستان، مغولستان، تایلوان، کره‌جنوبی، کره‌شمالی، هند و نپال به همراه ادلی‌پوشان کشورمان برگزار شد، در رشته مارپیچ

هر تهرانی روزانه چند درخت و چند نوع درخت‌هایی که در کوه‌های خیابان‌ها و حاشیه بزرگراه‌ها می‌بیند؟ وقتی شما‌های در خیابان‌های بسیار شلوغ و محیط‌های آلودی‌شان هم در درخت و در هر کوچه و پس‌کو‌های از شهرهایان نخل‌های تنومند دارند و به‌آنهاپی‌اعتیادبر جوانان‌هایباید ب‌آیدبن فقط یک کسمت از خیابان ولی‌عصر باچتراهایی که به چندین مرض و مشکل هم دچار شده‌اند، به وجد ب‌آیند و احساس کنند که همین یک‌تکه از شهر بهترین منظره را دارد؟! این نمی‌توان پوشش‌های ت‌نوع و درختان خیابان‌های شلوغ و مرکز شهر و حاشیه بزرگراه‌های تر‌ترده را به‌یاد ب‌بخشد؟ در کنار تمامی ک‌رنه‌های که هر سال با م‌ام‌ها عقبه پژوهشگری کارشناسان و جلسات راهبردی مدیران محیط زیست در رسانه‌ها مطرح می‌شود تا پایتخت‌نشینان به کاهش آلودگی هوا امیدوار نشوند، ج‌ای خالی پیشنهادهایی برای درختکاری‌های بیشتر و هدفمندتر به خوبی احساس می‌شود. هر سال فقط یک روز بیش و پس از پان‌دهم اسفند هر فصل همه گزارش‌ها را یادداشت‌های رسانه‌ای واژه «درخت» می‌شود و یک سال این واژه شاخ و برگش را از دست می‌دهد می‌بخشد.

اما در این میان مستند کسانی که نخستین دغدغه‌شان حفظ محیط زیست و زندگی بهتر در ختان است، دکتر غلامعلی سبکی فعال محیط زیست به‌عنوان پیشکسوت در حفظ پوشش گیاهی جنگل‌های شمال تجربه‌ای چهل ساله از تک‌شاخ درباره گونه‌های گیاهی مختلف و روش‌های بهره‌وری بیشتر از آنها را دارد. او از سال ۱۳۴۵ که با بیجارستان‌ها و مطب‌ها



داد و علی کریمی با ضربه سر دروازه حریف را باز کرد. شاگردان کارلوس کی روش که نمی‌خواستند بازینده این دیدار باشند در دقایق پایانی بر میزبان حملات خود افزودند و در دقیقه ۹۱ توسط محمد قاضی گل تساوی را وارد دروازه اردن کردند تا کسی روش همچنان با تیم ملی فوتبال ایران بدون شکست به کارش ادامه دهد. هر چند تیم ملی فوتبال ایران در این دیدار شکست نخورد، ولی عملکرد ملی‌پوشان نشان داد که این تیم برای رسیدن به شرایط ایده آل خیلی کار دارد و کی‌روش باید برنامه‌های تمرینی بیشتری را برای هماهنگی بازیکنان در نظر بگیرد. تیم ملی فوتبال کشورمان، چهارشنبه‌روز هفته در مرحله مقدماتی جام جهانی در ورزشگاه آزادی تهران به مصاف تیم ملی فوتبال قطر برود.

تغییر نتیجه با تلاش بسیار

زننده گل دوم تیم ایران در این باره خالد دیب گل دوم را به ثمر دادم گفت: بازی خوبی بود و دو نشان دادم که تیم ملی فوتبال کشورمان در دیدار مهم و در میان فترت‌های چند م‌هره هجومی حملات زیادی را روی دروازه اردن پی ریزی کرد که یکی از همین حملات در دقیقه ۹۰ جواب

کوکب جوانان، سیدمر قاضی جعفری و مهدی سولقانی از ایران اول و دوم شدند و اسکلی‌بازانیک سوم شد. در همین رشته و در رده سنی نوجوانان، تیما بها از ایران به مدال طلا رسید و اسکلی‌بازان ایکب و کره جنوبی دوم و سوم شدند. در رشته مارپیچ کوکب دختران (رده سنی جوانان) اسکلی‌باز کره‌جنوبی قهرمان شد، رسیده زالی از ایران به مدال نقره و محمد صدف سولقاشمشکی دیگر اسکلی‌باز کشورمان سوم شد.

هر یک دستگاه خودرو، اکسیژن ۲۰۰ درخت را از بین می‌برد



در مانگ‌های پر از دحام پایتخت به سمت چنگی گلستان پناه برده و مزعه و کلیه طبیعی خود را توسعه داد تاکنون پیشنهادهای مختلفی در خیابان‌های محیط زیست در عرصه ملی ارائه کرده است.

او در گفت‌وگو با «اطلاعات» درباره بهترین گزینه‌هایار پوشش گیاهی تهران تأکید کرد: درختان بلند باران‌زای‌می‌توانند بهترین ناچیان هوای تهران باشند که در این بین، چنار در رأس پیشنهادهاست، چون کاستل آن در دامنه جنوبی البرز و در مسیر شیب‌آبی‌های رفته کوه باغت می‌شود بخار آبی که در دریای مدیترانه به این قسمت از کشورمان وارد می‌شود، بیشتر شده و بارندگی‌های فراوان را به دنبال داشته باشد.

او درباره بهترین درختانی که در فصول مختلف می‌توان در تهران کاشت توضیح داد: زیتون، انگور و توت و تمامی آنها، به‌ویژه با بار می‌آید و تا سال‌های سال می‌توان به‌تأثیر آنها کاهش آلودگی‌های محیطی دست.

سبکی ادامه داد: در نقاط خشک و کم‌آب شهر هم می‌توان کاشت درختان چالشی‌ک، عناب و سنجد را در سطوح گسترده دنبال کرد که بدین منظور، همکاری وزارتخانه‌های نیرو و جهاد کشاورزی الزامی است. این فعال محیط زیست درباره کاشت و نگهداری این درختان هم تأکید کرد: آبیاری مناسب در این سال‌ها به خشکسالی حاکم شده بسیار مهم است و بدین منظور باید از شیبه قفالب به‌صورت مناسب استفاده کرد. او ادامه داد: در روشی که اکنون برای شبکه جدید قفالب تهران تعریف شده است چالشی‌های فراوانی به چشم می‌خورد، زیرا باید همه فاضلاب را به‌جنوب تهران هدایت و در آنجا تصفیه کرد، به‌حالی که با روش ابداعی من بسیار



تیم محاساس کرده‌اند که اگر خوب کار کنند به تیم ملی دعوت می‌شوند و همین موضوع، انگیزه‌ها را افزایش داده است و من هم خیلی خوشحالم که نظر او را جلب کردم.

استرس نخستین بازی ملی

عقوب کریمی، جوان‌ترین عضو تیم ملی با ۲۰ سال سن و عضو باشگاه نفت تهران با تأثیرگذار کی‌روش بخاطر بازی ملی ۹۰دقیقه در میدان بود، گفت: قبل از بازی استرس زیادی داشتم، ولی بزرگ تر‌های مثل کریمی، عقبی و رحمتی و همچنین م‌ریسان با من صحبت کردند و گفتند هر چه تلاش کردی باید اینجا نتیجه بدهد.اگر اشتباه کردی اشکالی ندارد، ما هم روزی مثل تو بودیم و در طول بازی هم آنها با من حرف می‌زدند و همین روحیه‌دافنا باعث شد تا کم کم شرایط بازی را پیدا کنم. وظیفه من در این بازی جلوگیری از شو‌ن‌زنی یاران حریف و بازیسازی بود و باید توپ‌های ج‌لسو دفاع را جمع می‌کردم که در حد‌تول تلاش کردم و به‌نظم کادر فنی هم از من راضی بود که در بازی اول وظایفم را بخوبی انجام دادم. با آمدن کی‌روش خیلی از بچه‌های

رضایت کادر فنی

کریم انصاریفرید، مهاجم جوان تیم ملی و عضو باشگاه سایپای البرز گفت: ما بر بازی تسلط داشتیم و خوب حمله می‌کردیم، ولی مثل بازی برشت

اسکی‌بازان نوجوان و جوان ایران، قهرمان آسیا شدند

آسیا، ۴ مدال طلا، ۴ نقره و ۶ برنز در ک‌زار اسکی‌بازان ۹ مدال کسب کرده بودند. تیم ملی جوانان ایران در هر ک‌دام از دو بخش پسران و دختران ۱۶ و ۱۷ ورزشکار شرکت کرد. همچنین تیم منتخب تهران و البرز و تیم منتخب استان‌ها نیز به عنوان سهمیه کشور میزبان در این رقابت‌ها حضور داشتند. حمید سجادی، معاون وزیر ورزش و جوانان در آیین پایانی مسابقات به‌مدلی‌پوشان اسکلی ایران قول داد که زودی جوایز قهرمانان اسکلی ایران پرداخت شود.

رئیس شورای شهر تهران با بیان این‌که یک‌ساله بیش از ۰۰ فقره خودرو جدید وارد تهران می‌شود گفت: شهر برای ورود خودرو جدید ج‌ایی ندارد. در واقع ظرفیت شهر تهران در سال ۷۸ تمام شده است. به گزارش تهران س‌ما، مهندس مهدی چمران که در مراسم اختتامیه یازدهمین کنفرانس حمل و نقل و ترافیک سخن می‌گفت، در مورد عدم تحقق تشکیل مدیریت شهری اظهار داشت: متأسفانه در برنامه پنجم توسعه موضوع مدیریت واحد شهری که در برنامه دوم، سوم و چهارم به آن اشاره شده بود حذف شد. کار ما را برای رسیدن به آرمان مدیریت یکپارچه شهری سخت کرد. این در حالی بود که تا‌کرات زیادی درباره به وجود آمدن مدیریت یکپارچه شهری یاد شده

بودی افزود: در مانگ‌های پر از دحام پایتخت به سمت چنگی گلستان پناه برده و مزعه و کلیه طبیعی خود را توسعه داد تاکنون پیشنهادهای مختلفی در خیابان‌های محیط زیست در عرصه ملی ارائه کرده است. او در گفت‌وگو با «اطلاعات» درباره بهترین گزینه‌هایار پوشش گیاهی تهران تأکید کرد: درختان بلند باران‌زای‌می‌توانند بهترین ناچیان هوای تهران باشند که در این بین، چنار در رأس پیشنهادهاست، چون کاستل آن در دامنه جنوبی البرز و در مسیر شیب‌آبی‌های رفته کوه باغت می‌شود بخار آبی که در دریای مدیترانه به این قسمت از کشورمان وارد می‌شود، بیشتر شده و بارندگی‌های فراوان را به دنبال داشته باشد. او درباره بهترین درختانی که در فصول مختلف می‌توان در تهران کاشت توضیح داد: زیتون، انگور و توت و تمامی آنها، به‌ویژه با بار می‌آید و تا سال‌های سال می‌توان به‌تأثیر آنها کاهش آلودگی‌های محیطی دست.

سبکی ادامه داد: در نقاط خشک و کم‌آب شهر هم می‌توان کاشت درختان چالشی‌ک، عناب و سنجد را در سطوح گسترده دنبال کرد که بدین منظور، همکاری وزارتخانه‌های نیرو و جهاد کشاورزی الزامی است. این فعال محیط زیست درباره کاشت و نگهداری این درختان هم تأکید کرد: آبیاری مناسب در این سال‌ها به خشکسالی حاکم شده بسیار مهم است و بدین منظور باید از شیبه قفالب به‌صورت مناسب استفاده کرد. او ادامه داد: در روشی که اکنون برای شبکه جدید قفالب تهران تعریف شده است چالشی‌های فراوانی به چشم می‌خورد، زیرا باید همه فاضلاب را به‌جنوب تهران هدایت و در آنجا تصفیه کرد، به‌حالی که با روش ابداعی من بسیار

رونمایی از تیم ملی فوتبال با کی‌روش

آنها را می‌بیند و می‌تواند به تیم ملی راه پیدا کنند.

جلوگیری از اشتباه

کاپیتان تیم ملی فوتبال ایران، تأکید کرد که از موقعیت‌های خوب استفاده نکردیم، ولی با غیرت بازیکنان نتیجه را تغییر دادیم.

حریف هم موقعیت‌های آنچنانی نداشت و گل آنها با بدشانسی ما وارد دروازه شد. روی گل دوم هم در ج‌اگر‌ی‌ها دقت لازم را نداشتیم. اما خدا را شکر نتیجه را تغییر دادیم که به نظر من، این کار، نتیجه تلاش و غیرت تیم بازیکنان ما بود. کریمی درباره جوانان تیم ملی گفت: آنها سه‌ر‌های تیم‌هایشان و جزو بهترین‌های لیگ هستند که به تیم ملی دعوت شده‌اند. البته نباید به آنها زمان داده شود تا تیم ملی جا بفتند.

کریمی درباره دیدارهای دوره بعد مقدماتی جام جهانی گفت:همه می‌دانیم که بازی‌ها سخت‌تر می‌شود و ما باید از اشتباهاتی که در دیدار با اردن یا دیگر تیم‌های تدارکاتی انجام دادیم، درس بگیریم و آنها را تکرار نکنیم، چون مقابل تیم‌های هر حله بعد به این سادگی نمی‌توانیم عقب افتادگی را جبران کنیم. اعضای تیم ملی فوتبال ایران، صبح دیروز در زمین چمن باشگاه ایران‌گرد دوی‌یو رینتلز کادرفنی ر‌ی‌گ‌اوری کردند. تیم ایران ساعت ۲۰دیشب به کشور بازگشت و از امروز تمرینات خود را در تهران پی خواهد گرفت.

۴ لژیونر در اردو

چهار بازیکن دیگر به‌جمع اردو‌نشینان تیم ملی اضافه می‌شوند. کارلوس کی‌روش، سرمربی تیم ملی فوتبال ایران از سابقه‌اش‌کنده لژیونر به فوتبال ایران یاد کرد و افزود: این تیم ملی خیر دارد. س‌ه بازیکنی لژیونر در تیم ملی خیر دارد که بیش از تیم اعلام شده بود که در فهرست تیم ملی چهار بازیکن لژیونر به نام‌های محمد رضا خ‌لعتری، علیرضا حقیقی، جواد نکونام و اشکان دژآه‌ن حضور دارند.

گذشته رقابت‌ها که در قراقستان به ک‌زار اسکی‌باز ۹ مدال کسب کرده بودند. تیم ملی جوانان ایران در هر ک‌دام از دو بخش پسران و دختران ۱۶ و ۱۷ ورزشکار شرکت کرد. همچنین تیم منتخب تهران و البرز و تیم منتخب استان‌ها نیز به عنوان سهمیه کشور میزبان در این رقابت‌ها حضور داشتند. حمید سجادی، معاون وزیر ورزش و جوانان در آیین پایانی مسابقات به‌مدلی‌پوشان اسکلی ایران قول داد که زودی جوایز قهرمانان اسکلی ایران پرداخت شود.

مهندس چمران: پایتخت جایی برای ورود خودروی جدید ندارد

بودی افزود: در مانگ‌دانی‌ها که در این موضوع همکاری نکردیم، باید خوبی می‌شاسیم و از حضورشان در مجلس استقبال نمی‌کنیم. چمران این‌اشاره به ریشته‌های افزایش ترافیک در پایتخت گفت: ازبیداد جمعیت شهرها از دلایل ترافیک است و امروز نزدیک به ۷۰ درصد جمعیت کشور در شهرها ساکن هستند.رئیس شورای شهر تهران تأکید کرد: تهران نباید حتی یک متر بزرگتر شود، من م‌کنر انجانب‌آیدایی بخشی از مهاجرت نیستم، اما باید برای آن فکر دیگری کرد.در این مراسم، رئیس سازمان با‌رسی کل کشور به‌با‌یان این که بسیاری از مشکلات شهری به دلیل نبود مدیریت واحد شهری است گفت: نمی‌توان یک شهر ۸۵ میلیون نفری را بدون مدیریت و فرهنگست

در جشنواره علمی فرهنگستان علوم پزشکی جایزه دکتر نورالدین هاوی

دکتر عزیزی: مهمترین عامل رشد ۲۰ برابری تولیدات علمی، خودباوری و نبوغ ایرانی است

سرویس سیاسی – اجتماعی: «مهمترین عامل رشد ۱۷ تا ۲۰ برابری تولیدات علمی در کشور خودباوری و خودآگاهی، نبوغ و استعداد ایرانی و رشد مراکز آموزشی و تحقیقاتی در کشور است.»

دکتر فریدون عزیزی معاون علمی فرهنگستان علوم پزشکی در مراسم اهدای جوایز جشنواره علمی فرهنگستان علوم پزشکی (جشنواره استاد دکتر نورالدین هاوی) با اعلام این مطلب تأکید کرد: افزایش تولیدات علمی در کشور برای محققان و دانشمنان ایرانی اقتضای آمیز است، اما باید روش‌های تحقیقات ما به گونه‌ای باشد که بتواند مشکلات بهداشتی و درمانی کشور را حل کند.

وی افزود: در فرهنگستان علوم پزشکی بروی روشی کار می‌کنیم که جایگاه کشور علاوه بر تعداد مقالات، براساس اثرگذاری این مقالات هم بررسی شود. دکتر عزیزی با اعلام این‌که علاوه بر رشد تولید مقالات، میزان استناد به مقالات ایرانی از یک به ۹ رسیده است، گفت: با توجه به رشد بسیار خوب تولید مقالات علمی، اگر خودمان را با کشورهای مثل ترکیه، مصر و عربستان مقایسه کنیم از آن‌ها عقب‌تر هستیم؛ اگر چه از نظر تعداد مقالات از آن‌ها کمتر جلوتریم، اما تعداد چاپ مقالات ما در مجلات معتبر کمتر از آن‌هاست. وی با اعلام این‌که از نظر چاپ مقالات در مجلات معتبر از آن‌ها ظرف یک‌و نیم سال آینده به اهداف چندچشم‌انداز در ۱۴۰۵ می‌رسیم، افزود: متأسفانه هنوز شاخص‌هایی را نداریم که آثار و پیامدهای این مقالات را در کشور مورد بررسی قرار دهیم.

وی گفت: فرهنگستان علوم پزشکی از امسال انتخاب دانشمند برتر علوم پزشکی دهه گذشته را هم مورد توجه قرار داده است که بیشترین امتیازات ۱۰ سال گذشته متعلق به آقایان دکتر فریدون عزیزی، محمد عبداللهی، محمدرضا جوادیزاده و دکتر محمد علی‌اصغر مدیرروستا از سه‌شنبه گذشته آغاز شده و اگر مشکلات این تیم برطرف شود، در هفته آینده راهی ترکیه خواهند شد. پس از بازگشت از ترکیه، شهرآوردی‌ها برنامه‌های آماده‌سازی خود را در تبریز پیگیری خواهند کرد.

پرواز شاهین به ترکیه

بازیکنان تیم شاهین پس از برگزاری دیدار هفته بیست و ششم لیگ برتر و تعطیلی تمرینات به استراحت پرداخته و از چهارشنبه دیدارهای برنامه‌های آماده‌سازی خود را در تهران آغاز کردند. شاگردان حمید درخشان در روزهای آینده برای برپایی اردویی ۹ روزه راهی کشور ترکیه خواهند شد.

مس سرچشمه در کیش

شاگردان اصغر شرفی از دوشنبه گذشته تمرینات خود را آغاز کرده‌اند و بسیار امیدوارند با رسیدن به اسفند کامل، در هفته‌های پایانی لیگ با قدرت بیشتری به میدان رفته و با سقوط یک‌دسته یک نجات پیدا کنند. آنها از دیروز برای برپایی اردوی آماده‌سازی یک هفته‌ای راهی کیش شده و پس از بازگشت به کرمان، تمرینات خود را در سرچشمه پیگیری خواهند کرد.

چرايي بازگشت به كشتي و قبول مسئوليت قبل از بازي‌هاي المپيك از زبان رسول خادم

رسول خادم كه در فاصله زماني شش ماه تا بازي‌هاي المپيك، مسئوليت مستقيم تيم ملي كشتي آزاد و مديريت تيم‌هاي ملي كشتي را بر عهده دارد، دلايل ورود خود به كشتي پس از سال‌ها دوری و شرايط مناسب انجام داد، در فرنگي را تشریح کرد.

خادم درباره با ورود خود به كشتي كه برای خيلي‌ها غير منظره بود، گفت: فضاي ورزش به گونه‌اي است كه افرادي كه جزو خانواده ورزش هستند، وقتی به خانواده‌شان بازي می‌گردند، با علامت سؤال مواجه می‌شوند. در گذشته فرصت نشد، وظايفي كه بر عهده امثال من است در شرايط مناسب انجام شود. احساس كردم اگر كمكي از دستم بر می‌آيد، بايد انجام دهم، هر چند كه زمان بسيار محدود است. خادم به وضع مناسب تيم ملي كشتي فرنگي اشاره كرد و گفت: حضور محمد بنا در كشتي فرنگي برای من قوت قلب است. او نظم خوبی ايجاد کرده و كار تيمي خوبی انجام می‌دهد، به طوري كه كشتي آزاد ۱۳۰ جلسه تمريني از فرنگي عقب‌تر است.

قهرمان سابق جهان و المپيك در مورد كنار رفتن غلامرضا محمدی از تيم ملي كشتي آزاد گفت: غلامرضا محمدی مانند محمد طلايي و علیرضا رضايي از دوستان و هم دوره‌هاي من بوده است، با وجود مخالفت‌هاي كه وجود داشت در تيم ملي كشتي آزاد باشند. من می‌خواستم می‌توانم ظرفيت‌هاي مجموعه در كنار هم استفاده كنم. از همه دعوت كردم، از جمله محمدی، ولی اولى او دعوت ناپذير بودند كه اين بر خلاف انتظار بود. من سطح توان اين افراد را می‌دانم و نيازى نبود آن‌ها به من معرفي شوند. ما سال‌ها در كنار هم زندگی کرده‌ايم، ولی خود محمدی تشخيص داد و نيامد. كاري كه الان می‌كنم، اين بوده كه بسيارى از مريان كه نقش سازنده داشته‌اند را با اشكال مختلف به تيم ملي آورده‌ايم. مسئول قوت كشتي آزاد در دوره حضور در مسابقات آسيايي با برخي نقرات اصلي گفت: شرايط كشتي فرنگي با آزاد متفاوت است. در فرنگي با تيم دوم و سوم هم می‌توانيم در مسابقات كشتي شركت كنيم، چون آن‌ها طبق برنامه منظمی پيشرفت‌دهند، از كشتي آزاد خراب‌نامه داشتيم. اصلاحات فني و رواني بايد صورت می‌گرفت، ما از مسابقات آسيايي به عنوان ميدان تداركاتي استفاده كردیم و چند كشتي‌گير شاخص را در آنجا محك زدیم.



خادم در پاسخ به سوالي مبنی بر اين كه چه شد، مسئوليت كشتي را پذيرفتيد، گفت: يكي از عوامل مهم پذيرش مسئوليت اين بود كه برنامه‌هاي ما متفاوت از قبل جلو می‌رفت. برای اين كار به مديري نياز است كه بخت‌تر باشد و آقا و خطيب بلندگو می‌تواند اين كار را انجام دهد.

وی در ادامه به مشکلات كشتي ايران در المپيكا‌ها اشاره كرد و گفت: خيلي از سال‌ها در مسابقات جهاني قبل از المپيك درخشيده‌ايم، اما همان تيم در المپيك متلاشي شده است. فقط چند طلايي المپيك در تاريخ داريم. اين مثال تيم بر مدال سال ۱۹۹۵ وقتي به المپيك اتلانتا نرسيد، بود، قبل از ساقيه از لحاظ رواني قاب

یادداشت

عراق و فتنه‌های آل سعود

◄ **آرش میری خانی**

فضای سیاسی حاکم بر عراق همچنان بحرانی است و مقامات بغداد می‌کوشند با استفاده از ابزارهای قانونی، تنش‌ها را به صورت مسالمت‌آمیز پایان دهند. عراقی‌ها پس از چندین‌هفته تلخ ۵ سال‌اشناگری توسط کشورهای غربی امیدزایی به پایان حضور نظامی اشغالگران در کشورشان داشتند.
بالاخره روز موود فراسید و آمریکا هم به حضور نظامی خود در عراق پایان داد. اما چه شد که ناگهان مشکلات و چالش‌های ناشی از اشغالگری تغییر رنگ و ماهیت دادند و بار دیگر گر بیان عراقی‌ها را گرفتند؟ کارشاسان ابر از عقیده‌می کنند که ادامه نفوذ کشورهایی چون آمریکا و عربستان در عراق فقط با بحران آفرینی در این کشور میسر است و آنها در یک تشریک مساعی منفی تلاش دارندمواع جدیدی را در مسیر حرکت عرب عراقی‌ها سوی دموکراسی و آزادی قرار دهند.
صورت مسأله بحران در عراق آنچنان‌هم پیچیده نیست؛ آمریکا از عراق خارج شده و طبیعتاً برخی مشکلات سیاسی در این کشور بحران‌زده همچنان پابرجاست، اما آیا به واقع موضوع به همین نکته ختم می‌شود؟ جواب منفی است، چون آمریکا گر دان‌های نظامی خود را پس از خروج از عراق در مرزهای جنوبی این کشور یعنی کویت مستقر کرده‌است و از نزدیک تمامی تحولات مدارک را رصد می‌کند.
کدام سفارت‌خانه در جهان بیش از ۱۵ هزار کارمند دارد که سفارت واشنگتن در بغداد این تعداد پرسنل را در خارج جای داده‌است؛ چگونه است که حتی پس از آنچه پایان اشغال نظامی عراق خوانده‌شد، به محض یک چک‌تیرن ناآرامی، بهیادهاو هلیکوپترهای نظامی آمریکایی به گشت‌زنی در عراق می‌پردازند؟ از طرفی مقامات عراق سفید این کار را هنوز برای خود قائل هستند که در ریز مسائل سیاسی عراق دخالت کنند؟ مگر دوران ایل برسر، «پترئوس‌ها» یا «اودیونو» در عراق به پایان رسیده‌است؟ در این برهه هم شاهدیم فهرست‌العراقیه که مستقیماً تحت حمایت آمریکا و عربستان سعودی وارد چرخه سیاسی عراق شد، اکنون علیه دولت مالکی شمشیر کشیده و کمر به سرنگونی او و کابینه‌اش بسته است.
«طرق الهامی» به عنوان یکی از رهبران بر حسته‌العراقیه که البته روابط بسیار خوبی هم با آمریکایی‌ها دارد اکنون از تمام حاکمه خود به منظور دوام‌جایسای عراق به جرم کشتار هزاران عراقی، پنهان‌شده و از بازگشت به بغداد امتناع می‌ورزداز دیگر سوزش‌هم تمامی تلاش خود را به منظور این‌طور آفرینی در عراق به کار می‌گیرد. شواهد و مدارک موجود نشان می‌دهد که سرپوش‌های اطلاعاتی سعودی به صورت کامل‌دهفتهند فراتر قتل‌ششیمان عراقی را صادر می‌کنند، پس از چندروز از ترویس‌های خوانده که حتی سر‌ها را هدف قرار دهند. کارشاسان این نحوه عملکرد سعودی‌ها در این جهت بارافزوتن آشوب فتنه‌مذهبی در عراق قلمداد می‌کنند. به علت چیدان به یون‌ها حفاظات‌های امنی در عراق، سعودی‌ها سعی کردند مستقیماً با مقامات بهاد عراقی ارتباط برقرار کنند و از این راه ابداه شوم خودست یابند.
طرق الهامی، معاون رئیس‌جمهوری عراق، یکی از افراد یود که فرمان کشتار صادرشده از سوی این‌سازمان سعودی‌خود را در عراق اجرا کرد.براساس اعلام مقامات قضایی عراق، الهامی در بیش از ۱۵۰ حمله ترویس‌تی در این کشور نقش داشته است. بر این اساس ۱۱۰۰۰ نفر حمله شش ژنرال ارتش عراق نیز بمولان ترسب جمهوری عراق را در طرح‌ریزی محلات ترویس‌تی یاری می‌کرده‌اند. دیگر کاربده اشخوان عراقی‌ها رسید، مقامات بغداد که تا چندی پیش سعی می‌کردند از اظهار نظر صریح درباره نقیث کشورهای عرب مستحایه در این‌کشور‌ها عراق پرهیز کنند، اکنون بی‌امتنی‌اش تمام خود را به سوی این‌کشور‌ها نشانده‌تافته‌اند. در آخرین تحول، «عدنان الاسدی»، معاون وزیر خارجه عرب صراحتاً اعلام کرد که برخی کشورهای عرب منطقه را کردهای ترویس‌تی فعال در عراق حمایت ملی و نظامی و ایستجسی می‌کنند و بغداد به زودی با ارائه دلایل و مستندات قاطی، اسامی کشورهای عرب حامی ترویس‌ت‌ها را علان در عراق اعلام خواهد کرد. از گاهان بر این یاروند که از سعود به دنبال شکست‌های سیاسی و دیپلماتیک در جبهه سوریه اکنون سعی دارد عراق را به‌عوان آخرین سنگر خود حفظ کند. مقامات ریاض که کمر همت به سرنگونی پششار ادو بسته بودند، اکنون می‌بینند که عربی‌ها پیش‌بینی‌ها هم، در سوریه می‌دارند و با اصلاحات سیاسی کشورشان را از بحران نجات دهند. مقامات سعودی که درحال حاضر تمامی درها را به‌منظور بازی در سوریه به روی خودسته دیده‌اند، نمانده‌اند از این‌طرف نیز کشور را از استفاده از این‌سازمان ترویس‌تی چون عراق شلبک کنند. پس از اینکه عربستان طرح ابتکاری عراق را برای حل بحران‌هاش از طریق دیپلماتی رد کرد، راجه تمامی تلاش خود را به کار بست تا با استفاده از نفوذستی خود در عراق، به در نتیجه از آن در منطقه وارد دهد. شروط کردن حضور سران اتحادیه عرب در نشست آتی بغداد، یکی از اقدامات خصمانه آل سعود در قبال عراق است. اخیراً منتشر شده‌نشان می‌دهد که مقامات سعودی رسماً اعلام کرده‌اند در صورت دعوت نشدن پششار تدان نیز سیاسی‌سوری، حاضرند در نشست بغداد حضور به‌هم رسانند. تلخ‌گزار این ترویس‌ت‌ها در تلاش‌های برای به شکست کشاندن تمامی طرح‌های مبتنی بر روند گفت‌وگو و اصلاحات در مورد سوریه قلمداد می‌کنند و در این میان قرائن به دست‌ساز یاری آل سعود به‌منظور تلن‌تن اهداف شوم دستگامان اطلاعاتی و امنیتی عربستان بلند شده‌ت. پس از اقدامات در حالی صورت می‌گیرد که مقامات بغداد هنوز گفت‌وگو را یگانه و راه‌برای برون رفت از بحران در سوریه می‌دانند. در حال حاضر موضوع عراق و سوریه و توجّه به دخالت‌های آل سعود به هم تنیده شده و در صورت هوشار یون‌ها مقامات سیاسی بغداد، بحران آفرینی سعودی‌ها همچنان ادامه‌دار می‌شود و این کشور به‌دیگر با مشکلاتی احتمالاً پیچیده‌تر از زمان اشغالگری مواجه خواهد شد.

گنگ‌گاه لاق میرالمنی چچاق

ابو ازخشم مردم مالزی به شیطان بزرگ

ایرنا:دهان این مردم مالزی پس از اقامه نماز جمعه در شهر کوکالامپور باجمعه در مقابل سفارت آمریکا در این کشور، خشم و نفرت خود را نسبت به اقدامات آمریکا در کشورها اسلامی ابراز کرد. مردم مالزی در تجمع خود در کوکالامپور نسبت به توهین نیروهای آمریکایی به قرآن کریم در افغانستان اعلام انزجار و شعارهایی را نیز علیه آمریکا سر داده و این کشور را دشمن اسلام معرفی کردند.

مذاکرات بی‌نتیجه آمریکا و کره شمالی

ایرنا:بپ اعتمادی عین یک کره شمالی و آمریکا باعث شد فرستاده واشنگتن در مذاکرات خود در پکن به نتیجه‌ای نرسد. «کلاین دیویس»، نماینده آمریکا در امور کره شمالی این مطلب را در پایان دومین روز از مذاکرات فشرده خود با کریم که گوان، معاون وزیر خارجه کره شمالی در شهر پکن عنوان کرد.

نخستین رئیس جمهوری الجزایر درگذشت

ایرنا:احمدبن ایتختسین رئیس‌جمهوری الجزایر پس از استقلال از استعمار فرانسهد درگذشت. پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه فرانسوی «لوپیکارو» با بیان این که ششایه مرگ وی توسط خبرگزاری رسمی الجزایر تکذیب شده بود، افزود: یکی از نزدیکان بن‌یاد ۹۶ ساله در پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه «الوطن» خبر فوت را تأیید کرده‌است.

اوباما تحریم‌هایی را به تمدید می‌کشد

فارس: براساس اعلام مقامات خلیج فارس، تحریم‌های آمریکا در زمینه‌های به کنگر اعلام کرد که دستور اضطراب ملی در رابطه با اعمال تحریم‌ها علیه رژیم لبی را یک سال دیگر تمدید کرد.ه است: در شرایطی که دولت آمریکا در تاریخ ۲۸ فوریه سال ۲۰۱۱ میلادی، با اعلام تهدید دولت و تحریم‌های اقتصادی علیه ایران و سیاست خارجی آمریکا دستور اضطراب ملی را ارائه کرد، براساس اعلام کانگ سفید، باراک اوباما، رئیس‌جمهوری آمریکا دستور اضطراب ملی در رابطه با لبی و باقی ماندن تحریم‌های اعمال‌شده علیه این کشور تا یک سال دیگر تمدید می‌شود.

تجدید ماموریت دادگاه تور و حریری»

ایرنا:پس از ماهها جنجال بر سر کارنامه دادگاه بین‌المللی ویزه و بررسی ثور «فیق حریری» و دبیرکل سازمان ملل با نقض حاکمیت و استقلال لبنان و بدون مشورت با مقامات این کشور، ماموریت این دادگاه را از ابتدای ماه آینده (مارس) سال ۲۰۱۲ میلادی، به مدت سه سال دیگر تمدید کرد. این تمدید یک جالبه از سوی باکی می‌ن، ناطع‌معاون عربی و محکم جریان‌های سیاسی را به دنبال خود دارد. دستور زسران اقدامی (در حالی که اکثریت ذیابینان مخالف اعضای پروتکل هستند) به معنی نقض حاکمیت لبنان و استقلال این کشور است.

درگیری بین پلیس و سلفی‌ها در تونس

ایرنا:سلفی‌ها در تونس با پلیس این کشور درگیر شدند.دگیری‌هایی بین پلیس و سلفی‌ها که تلاش می‌کردند از ساختمان مرکزی سازمان امنیت در «جنده» در شمال غرب تونس شونده ووقع یوبست، دهه‌ها تن که برخی از آنان صورت‌های خود را پوشانده بودند تلاش کردند به مقر اصلی امنیتی شهر چندونه حمله کنند. وی گفت که نیروهای امنیتی نیز با تقویت قوای خود تلاش کردند آنان را بازگاری اشک و آتش متفرقه کنند.

تحصن هزاران معترض بحرینی مقابل دفتر سازمان ملل در منامه

فارس: هزاران بحرینی برای برگزاری تحصن مقابل دفتر سازمان ملل متحد در منامه مستقر و جشن پوششی جامعه بین‌المللی در برابر نقض حقوق بشر رژیم آل‌خلیفه علیه شهروندان این کشور و ندایه کردن انقلاب مردم بحرین را بحکوم کردند.تحصن کنندگان با سر دادن شعارهایی معیارهای دوگانه غرب در برخورد با انقلاب‌ها، تحریک عربی را محکوم و اعلام کردند، در جایی چون سوریه که جامعه بین‌المللی به شکلی مستعمر حمایت از صراع‌شان رژیم را سرمی‌دهد، در بحرین سرکوب توسط رژیم آل‌خلیفه را نایند می‌گیرد.

تأکید اجلاس بین‌المللی لندن بر تشکیل دولت جدید سومالی

ایرنا:اجلاس بین‌المللی یک روزه برای بررسی وضعیت سومالی در لندن برگزار شد. دبیرکل سازمان ملل با نقض حاکمیت و استقلال لبنان و بدون مشورت با مقامات این کشور، ماموریت این دادگاه را از ابتدای ماه آینده (مارس) سال ۲۰۱۲ میلادی، به مدت سه سال دیگر تمدید کرد. این تمدید یک جالبه از سوی باکی می‌ن، ناطع‌معاون عربی و محکم جریان‌های سیاسی را به دنبال خود دارد. دستور زسران اقدامی (در حالی که اکثریت ذیابینان مخالف اعضای پروتکل هستند) به معنی نقض حاکمیت لبنان و استقلال این کشور است.

دبیر کارون وی مستحسانی در این اجلاس بر ضرورت هماهنگی جامعه بین‌المللی برای رسیدگی جدی به مشکلات سومالی و ریشه‌های کردن تهدیدات جنگ سالار، ان ترویس‌ت‌ها و درز دریایی تأکید کرد.

وی گفت: با توجه به تشکیل دولت مرکزی در موگادیشو، ما وظیفه داریم به مردم آن کشور در حل مشکلات و برقراری یک دولت مرکزی قوی کمک کنیم

البته راه حل نهایی بحران سومالی از داخل آن کشور می‌آید و نباید از خارج تحمیل

شود. این اجلاس بسته بهتیب ۶۰۰ میلیون یورویی برای کمک به اوارکان

در تصویب کرد.

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط ایتچاپ مؤسسه اطلاعات

مدیر مسئول: سیدحمود دعائی

سر سبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران - بلوار میرداماد - خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۴۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری ۹۲۰۱۲۲ و ۲۲۲۵۰۸

تلفن: ۲۹۹۹۹

نخابر آگهی‌ها ۱۹۲۰۱۹ و ۲۲۲۵۰۸

تلفن پذیرش آگهی‌ها ۱۸-۱۸ و ۲۲۲۵۰۸

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

اطلاعات

◄ **سال هشتاد و ششم** ►

پنجشنبه خونین عراق با ۷۶۰ کشته و ۴۵۰ زخمی



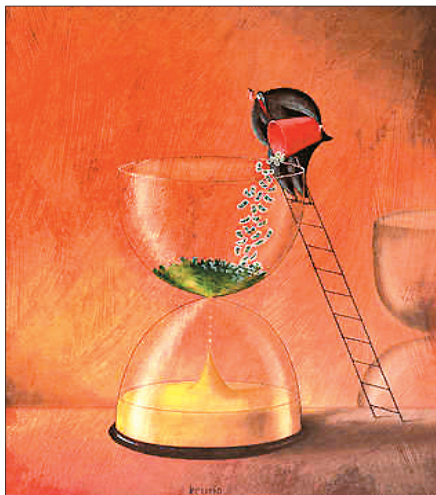
عراق عراق بر گزار کرد.«حسن‌جهاد»، عضو کمیسیون امنیت و دفاع پارلمان عراق، در بیانیه‌ای امنیت به‌سازمان اسلامی عراق واایسته به استواران القاعده در پایتگاه اعلام کرد که مسئولیت ایسن انفجارها را بر عهده فرماندهی عملیات بغداد بری روشن شدن دلایل انفجارهای دیرروز عراق بر گزار کرد.در چنین شرایطی شبکه ترویس‌تی القاعده در بیانیه‌ای مسئولیت سلسله انفجارها را روز پنجشنبه در

عراق را بر عهده گرفت.گروهک موسوم به «سازمان اسلامی عراق واایسته به استواران القاعده در پایتگاه اعلام کرد که مسئولیت ایسن انفجارها را بر عهده فرماندهی عملیات بغداد بری روشن خود را در انفجارها را بر عهده گرفتن اتمام خون مردان و زنان اله سنت دانست. از سوی دیگر، وزارت کشور عراق در بیانیه‌ای اعلام کرد که ترویس‌ت‌ها

عراق را بر عهده گرفت.گروهک موسوم به «سازمان اسلامی عراق واایسته به استواران القاعده در پایتگاه اعلام کرد که مسئولیت ایسن انفجارها را بر عهده فرماندهی عملیات بغداد بری روشن خود را در انفجارها را بر عهده گرفتن اتمام خون مردان و زنان اله سنت دانست. از سوی دیگر، وزارت کشور عراق در بیانیه‌ای اعلام کرد که ترویس‌ت‌ها

نصر الله: آمریکا می‌خواهد اعراب را به جنگ با سوریه کشاند

در طرح صهیونیستی همواره مبتنی بر دیگری و جنگ میان مسلمانان و صهیونیست‌ها، نصرالله گفت: صهیونیستها شرایط منطقه را به سمت درگیری دینی و مذهبی سوق می‌دهند و ما باید بسیار محتاط و هوشیار باشیم و در دام اسرائیل نیفتیم. وزیر اسرائیل خواهان تبدیل درگیری به درگیری مذهبی و دینی است. وی خاطر نشان کرد: رفتار پهلوی اسرائیلی در پس اهانتها به انبیاء و تمامی مقدسات مسلمانان است. نصرالله در انفجارها هیچ‌یک صهیونیست خونین عراق اشاره کرد و صهیونیستها را در پس این اقدامات ترویس‌تی دانست و گفت: تعداد عراقی‌هایی که در یوزم با دودرهای میگذار ی شده کشته شدند، دیروز با صدها هزار نفر از عراقی‌ها به این شیوه ملاروه بر تابکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الحرم و محبت هشتم را از ریختن هر قطره خون در هر کشوری تاسف می‌خوریم. دبیرکل حزب‌الله همچنین بر ضرورت یکپری حقوق مشروع ولبنان در انهی منطقه‌ای و مقابل به توسعه‌طلبی‌های رژیم صهیونیستی تأکید کردوی با تأکید بر رسیدگی دولت لبنان به ضرورت تلاش جهت برپائی شرعی کردن این توطئه‌ها به عنوان یک مسئول شرعی تأکید کرد. وی گفت: ما مال‌الح



فرقی نمی کند که پولدار باشید و یا موقعیت مالی ضعیفی داشته باشید شما ممکن است روش درست مدیریت مالی را ندانید و یا روشی را برای دخل و خرج زندگی به کار ببرید که همسران آن را قبول نداشته باشد. متأسفانه در سال های اول زندگی مشترک اختلاف درباره ی مسائل مالی بسیار زیاد است. اگر یکی از شما درباره ی میزان درآمدتان صداقت نداشته باشید و یا همه ی درآمدتان را وارد زندگی مشترک نکنید، اگر بیش از اندازه ولخرجی کنید و یا اگر نیازهای ضروری زندگی را تامین نکنید ممکن است با همسران دچار اختلاف شوید. از خودتان پرسید چطور می توانید به عنوان یک زوج جوان جلوی این اختلافات را بگیرید؟

اگر متوجه چنین اختلافاتی در همان روزهای نامزدی یا ازدواجتان شده باشید می توانید آن را خیلی زود حل و فصل کنید بدون اینکه زندگی تان بخاطر مسائل مالی متزلزل شود. آنچه می خوانید نکات مهمی درباره ی مدیریت مالی است. نکاتی که به شما اطمینان می دهند که در راه درستی گام برمی دارید.

صفحه ۶

... پیک تکه آسمان



حق اندرز خواه این است که به اندازه ای که می بینی شایستگی و توانایی پذیرفتن دارد (خیر خواهانه) اندرزش دهی (و گونه ای سخن گویی) و از راهی در آیی که به گوشش خوش آید و به اندازه ای که عقلش توان دریافت دارد با او سخن گویی؛ زیرا هر عقلی را نوعی از سخن در خور است که آن را (بهر) بفهمد و دریابد، و باید روش تو مهربانی باشد.

و نیرویی نیست جز به خدا.

و اما حق اندرز گو این است که نسبت به او فروتنی کنی و به او دل دهی (و زلال اندرزش را به دلت بنوشانی) و گوش بدو فرا داری تا اندرزش را بفهمی، سپس بدان بیندیشی، اگر در اندرز گویی راه درست پیموده خدا را بر آن سپاس داری و از او بپذیری و قدر اندرزش را بدانی، و اگر توفیق درست گویی نیافته با او مهربان باشی و او را متهم نکنی و بدانی که در خیر اندیشی برای او کوتاهی نورزیده اما اشتباه کرده است، مگر آنکه به دیده تو شایسته بدگمانی باشد که (در این صورت) به هر حال به هیچ سخن او (وقعی مگذار) و وزن و ارزشی مده. و نیرویی نیست جز به خدا.

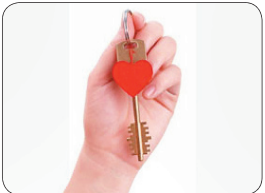
رساله حقوق امام سجاده (ع)

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (بزرگداشتگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

... کتابخانه

پیشنهاد سرآشپز: کیک نان تست



همدیگر را کشف کنید

صفحه ۶



سال نو، زندگی نو

صفحه ۲



اولین قدم برای خانه تکانی

صفحه ۴



چگونه کودکمان را از شیر بگیریم؟

صفحه ۷

... پیچیده

سه روایت از قدرت اندیشه

۱ از الاغ درس بگیریم!

کشاورزی الاغ پیری داشت که یک روز اتفاقی به درون یک چاه بدون آب افتاد. کشاورز هر چه سعی کرد نتوانست الاغ را از درون چاه بیرون بیاورد. برای اینکه حیوان بیچاره زیاد زجر نکشد، کشاورز و مردم روستا تصمیم گرفتند چاه را با خاک پر کنند تا الاغ زودتر بمیرد و زیاد زجر نکشد. مردم با سطل روی سر الاغ هر بار خاک می ریختند اما الاغ هر بار خاک های روی بدنش را می تکاند و زیر پایش می ریخت و وقتی خاک زیر پایش بالا می آمد سعی می کرد روی خاک ها بایستد. روستایی ها همین طور به زنده به گور کردن الاغ بیچاره ادامه دادند و الاغ هم همین طور به بالا آمدن ادامه داد تا اینکه به لبه چاه رسید و بیرون آمد.

نکته: مشکلات، مانند تلی از خاک بر سر ما می ریزند و ما همواره دو انتخاب داریم. اول: اینکه اجازه بدهیم مشکلات ما را زنده به گور کنند. دوم: اینکه از مشکلات سکوی بسازیم برای صعود.

۲ قدرت اندیشه

پیرمردی تنها در یکی از روستاهای آمریکای زندگی می کرد. او می خواست مزرعه سیب زمینی اش را شخم بزند، اما این کار خیلی سختی بود. تنها پسرش بود که می توانست به او کمک کند که او هم در زندان بود. پیرمرد نامه ای برای پسرش نوشت و وضعیت را برای او توضیح داد:

«پسر عزیزم من حال خوشی ندارم چون امسال نخواهم توانست سیب زمینی بکارم. من نمی خواهم این مزرعه را از دست بدهم، چون مادرت همیشه زمان کاشت محصول را دوست داشت. من برای کار مزرعه خیلی پیر شده ام. اگر تو اینجا بودی تمام مشکلات من حل می شد. من می دانم که اگر تو اینجا بودی مزرعه را برای من شخم می زدی. دوستدار تو پدر.»

طولی نکشد که پیرمرد این تلگراف را دریافت کرد: «پدر، به خاطر خدا مزرعه را شخم زن، من آنجا اسلحه پنهان کرده ام.»

ساعت ۴ صبح فردا ۱۲ مأمور اف.بی.آی و افسران پلیس محلی در مزرعه پدر حاضر شدند و

تمام مزرعه را شخم زدند بدون اینکه اسلحه ای پیدا کنند. پیرمرد بهت زده نامه دیگری به پسرش نوشت و به او گفت که چه اتفاقی افتاده و می خواهد چه کند؟

پسرش پاسخ داد: «پدر! برو و سیب زمینی هایت را بکار، این بهترین کاری بود که می توانستم از زندان برایت انجام بدهم.»

نکته: در دنیا هیچ بن بست نیست. یا راهی خواهیم یافت و یا راهی خواهیم ساخت.

۳ هزار و یک راه

می گویند در کشور ژاپن مرد میلیونی زندگی می کرد که از درد چشم خواب به چشم نداشت و برای مداوای چشم دردش انواع قرص ها و آمپول ها را بخود تزریق کرده بود، اما نتیجه چندان نگرفته بود. وی پس از مشاوره فراوان با پزشکان و متخصصان زیاد درمان در خود را مراجعه به یک راهب مقدس و شناخته شده می بیند.

او به راهب مراجعه می کند و راهب هم پس از معاینه به او پیشنهاد کرد که مدتی به هیچ رنگی بجز رنگ سبز نگاه نکنند. پس از بازگشت از نزد راهب، او به تمام مستخدمان خود دستور می دهد با خرید بشکه های رنگ سبز تمام خانه را با سبز رنگ آمیزی کنند. همین طور تمام اسباب و اثاثیه خانه را با همین رنگ عوض می کند. پس از مدتی رنگ ماشین، ست لباس اعضای خانواده و مستخدمین و هر آنچه به چشم می آید را به رنگ سبز و ترکیبات آن تغییر می دهد و البته چشم دردش هم تسکین می یابد.

مدتی بعد مرد میلیونر برای تشکر از راهب او را به منزلش دعوت می کند. راهب که با لباس نارنجی رنگ به منزل او وارد می شود متوجه می شود که باید لباسش را عوض کرده و خرجه ای به رنگ سبز به تن کند. او نیز چنین کرده و وقتی به محضر بیماراش می رسد از او می پرسد آیا چشم دردش تسکین یافته؟ مرد ثروتمند نیز تشکر کرده و می گوید: «بله. اما این گرانترین مداوایی بود که تاکنون داشته.» مرد راهب با تعجب به بیماراش می گوید بالعکس این ارزان ترین نسخه ای بوده که تاکنون تجویز کرده ام. برای مداوای چشم دردتان، تنها کافی بود عینکی با شیشه سبز خریداری کنید و هیچ نیازی به این همه مخارج نبود. برای این کار نمی توانی تمام دنیا را تغییر دهی، بلکه با تغییر دیدگاه و یا نگرش می توانی دنیا را به کام خود درآوری. نکته: تغییر دنیا کار احمقانه ای است، اما تغییر دیدگاه و یا نگرش ما ارزانترین و مؤثرترین روش است.





به آخرین روزهای سال نزدیک می شویم، وقتش رسیده که در زندگی و روابط تکراریتان تحولی ایجاد کنید

سال نو، زندگی نو

و اعضای خانواده و دید و بازدید می تواند نوعی شادی و تنوع را به خانه و خانواده ماهدیه کند گاهی در بعضی خانواده ها بد گوئی و بدبینی نسبت به اعضای فامیل و خانواده سبب کمرنگی روابط فامیلی و در انزوا رفتن یک خانواده می شود که همین انزوا و تنها شدن رابطه زن و شوهر را بیشتر به طرف یک نواختی و روزمرگی شوق می دهد.

۸ حذف مسافرت از زندگی: مخصوصا در شهرهای بزرگ که ارتباط انسان با طبیعت کمتر است گذران زندگی در محیط بسته آپارتمان و دیدن هر روز ساختمانهای بلند و خیابان های شلوغ آرام آرام احساس کسالت و یکنواختی را به درون دیوارهای خانه می آورد سفر یکی از بارزترین

اگر دنبال یاد گرفتن باشید همیشه یک بحث و موضوع جالب برای صحبت خواهید یافت و این احساس را در همسران به وجود می آورید که شما خیلی چیزهای تازه در درونتان دارید که می تواند جذاب باشد و کشش و تمایل طرف مقابل برای صحبت با شما و با شما بودن بیشتر می شود بنا براین سعی کنید مطالعه را جزو برنامه های روزانه تان قرار دهید و اگر فرصت و شرایط ادامه تحصیل را می توانید فراهم کنید حتما این کار را انجام دهید

نشانه های تحرک است و به راحتی می تواند نشاط و تنوع را به خانه بر گرداند .

۹ کمرنگی رابطه های عاطفی: متاسفانه امروزه گاهی زن و شوهر ها تبدیل به هم خانه شده اند یعنی فقط با هم زندگی می کنند و فکر می کنند تبادل عشق و محبت تنها مخصوص روزهای اوایل رابطه است حالا که همدیگر را داریم و زندگی می کنیم چه دلیل دارد مدام به همدیگر یاد آور شویم همدیگر را دوست داریم و...

شدن را به زندگی بپاشد همین تلاش برای کمتر حرف زدن است چون موضوع صحبت ها یا گله و شکایت است و یا انتقاد با زبانی که مثل تیغ غرور همسران را خط خطی می کند.

۵ غرق شدن در کارهای فردی: بیشتر خانواده ها بعد از گذشت مدتی رفته رفته عادت می کنند هر کدام کارها و وظایفشان را انجام دهند، فعالیت های مشترکی که با هم انجام می دهند روز به روز کمتر می شود و این موضوع احساس تنهایی و تکراری شدن روزها را برای همه بیشتر می کند.

۶ رکود علمی: یکی از مواردی که می تواند رکود و یکنواختی را در خانه به وجود آورد این است که یکی یا هر دوی زن یا شوهر احساس کند که پس از تشکیل خانواده، در

اگر دنبال یاد گرفتن باشید همیشه یک بحث و موضوع جالب برای صحبت خواهید یافت و این احساس را در همسران به وجود می آورید که شما خیلی چیزهای تازه در او کم شده این موضوع باعث می شود بهانه های کمتری برای گفتگو های مهیج و نشاط آور و بحثهای مفید و تازه بین زن و شوهر ها به وجود بیاید. و رفته رفته موضوع حرف های خانواده یک نواخت و تکراری می شود و دیگر اشتیاقی برای شنیدن حرف های هم دیگر نمی ماند.

۷ ارتباطات محدود: ارتباط داشتن با دوستان و آشنایان زندگی مشترک از لحاظ علمی رشد نکرده و در این مدت میزان مطالعه و یاد گرفتن چیزهای تازه در او کم شده این موضوع باعث می شود بهانه های کمتری برای گفتگو های مهیج و نشاط آور و بحثهای مفید و تازه بین زن و شوهر ها به وجود بیاید. و رفته رفته موضوع حرف های خانواده یک نواخت و تکراری می شود و دیگر اشتیاقی برای شنیدن حرف های هم دیگر نمی ماند.

● **مینو شیرین بیان**

پای صحبت خیلی از خانواده ها که می نشینیم همه از تکراری و یکنواخت شدن روزهای زندگی شان حرف می زنند. فکر می کنید چه اتفاقی افتاده که تازگی زندگی تان از بین رفته و به روزهای کسل کننده امروز رسیده اید؟ چه شده که دیگر شور و شوق سال های قبل را در خانه تان نمی بینید، سر همه به کار خودشان است و امروز و فردایشان تفاوتی ندارد؟

واقعیت این است که گذشت زمان و تغییر نکردن بیشتر از هر دلیل دیگری، عامل به تکرار افتادن زندگی ها و یکنواختی روزها هستند. اما خوشبختانه شما هنوز فرصت دارید تا با ایجاد تغییر در بعضی از الگو های رفتاری تان دوباره همان شور و اشتیاق را به خانه و رابطه تان برگردانید.

چرا تکراری می شویم؟

۱ انعطاف ناپذیری: گاهی لجبازی و اصرار نادرست نسبت به انجام یک کار حتی بیان یک عقیده سبب ایجاد نوعی دلسردی و ناامیدی اعضای خانواده نسبت به یکدیگر می شود ".حرفی که من می زنم درست است..."؛ "مطمئنم اینطوری است..." گاهی لازم است برای اینکه پویایی را به رابطه برگردانیم در افکار و رفتار هایمان یک بازنگری داشته باشیم و کمی منعطف تر با دنیای اطرافمان برخورد کنیم.

۲ فقدان همکاری در خانواده: وقتی در خانه همکاری جایی نداشته باشد روابط زن و شوهر و فرزندان بیشتر حالت تکراری و روزمره پیدا خواهد کرد متاسفانه برخی از آقایان به محیط خانه صرفا به چشم استراحت گاه نگاه می کنند و به کار و کمک در خانه اعتقاد ندارند و انجام تمام کارهای خانه را وظیفه خانم خانه می دانند.

۳ سکوت نا به جا: سکوت بی جا یکی از عوامل به وجود آورنده یک نواختی در خانواده های امروزی است زنان علاقه دارند وقتی همسرشان به خانه می آید با آنها صحبت کند و در مورد اتفاقات روزانه سوال کند و برای مسائل و مشکلات راه حل ارائه کند. اما برعکس اکثر آقایان صحبت کردن را دوست ندارند و صحبت کردن در مورد کارها و یا پرسیدن اوضاع خانه از خانم ها را کاری بیهوده تلقی می کنند. خانمها سکوت مردان را نشانه یک نواختی و بی تفساوتی آقایان می دانند و این مسئله برای آنها خیلی آزار دهنده است .

۴ کمتر حرف می زنیم چون اگر حرف بزنیم دعوا می شود: یکی از چیز های که می تواند احساس بد تکراری

مومیا

مومیا یکی از نمایش هایی است که در جشنواره تئاتر فجر امسال هم حضور داشته و حالا در مجموعه تئاتر شهر روی صحنه می رود.

مومیا کاری است از هادی مرزبان که نمایشنامه آن را ایوب آقاخانی نوشته و بازیگرانی مثل فرزانه کابلی، بهرام ابراهیمی، هادی مرزبان، صبا کمالی، سیروس همتی، نیکا سلیمانی، لیلی قراچه داغی، شبناز شجاعی و... هر شب به جز شنبه ها آن را به روی صحنه می برند. هادی مرزبان سال گذشته نمایش «خانمچه و مهتابی» نوشته زنده یاد اکبر رادی را به صحنه برده بود که بسیار مورد استقبال قرار گرفته بود. نمایش مومیا سه اپیزود جدا دارد که هر کدام قصه مشخصی را روایت می کنند اما در نهایت به هم پیوسته هستند.

دیگر عوامل این نمایش عبارتند از: طراح لباس: وحیده خوشنویسان، طراح دکور: وحید لاری، دستیار کارگردان: فریب ورکیانی، مدیر صحنه: مهدی آسایش و منشی صحنه: آریتا خرمی. مدت نمایش مومیا ۷۰ دقیقه است و تا ۲۶ اسفند ماه هر شب ساعت ۱۹ در تالار چهارسو به روی صحنه می رود. قیمت بلیت این نمایش ۸هزار تومان تعیین شده است.

تئاتر

مومیا

سینما

زمانی برای دوست داشتن

روزهای مانده تا عید فرصت خوبی است تا از خلوتی سینماها استفاده کنید و به تماشای فیلم های جدیدی که بعد از جشنواره فجر اکران شده اند بروید. پیشنهاد ما فیلم زمانی برای دوست داشتن است که ابراهیم فروزش آن را بر اساس فیلمنامه ای از حسین لعلی ساخته است. زمانی برای دوست داشتن، داستان کودکی معلول و استثنایی را روایت می کند که در کنار پدر و مادر و برادر کوچکش زندگی می کند و تلاش او برای برقراری ارتباط با اطرافیان، به ویژه اعضای خانواده اش، شرایط و موقعیت های مختلفی را در زندگی این فرد و اطرافیانش به وجود می آورد. در این فیلم ۹۰ دقیقه ای بازیگرانی مثل محسن طبابتده، نگین صدق گویا، بهناز جعفری، رضا شمسایی، محراب رضایی، علیرضا مظفری، علی اکبر بیات و محمدعلی شادمان بازی می کنند. این فیلم چهار سال قبل تولید شده و در ششمین جشنواره بین المللی فیلم بنیادار تقای محصولات سینمایی و تلویزیونی کودکان و نوجوانان رولان بایکوف ارمنستان، جایزه بهترین فیلم بلند را دریافت کرده است. این فیلم در مادرید و سنثول هم روی پرده رفته و با استقبال خوبی از سوی تماشاگران خارجی مواجه شده است.

سینما

زمانی برای دوست داشتن

پیشنهاد هفته

● **آرزو رستم زاد**

هوای سرد زمستان این روزها به اعتدال رسیده است و این یعنی دوران خانه نشینی برای خانواده های بچه دار به پایان رسیده! بنابراین، بد نیست لا به لای مشغله های آخر سال تان جایی هم برای تفریحات خانوادگی باز کنید. ما هم برای شما پیشنهادهایی داریم که می توانید در تصمیم گیری هایتان آن ها را در نظر بگیرید.

جولیت وقتی ۲۹ ساله بود موهایش جوگندمی شد. حالا در ۶۲ سالگی، موهایش مثل یک کلاه خود سربی شده بودند که به قامت نحیف و فک قهوه‌ای‌اش می‌آمد. وقتی به حلقه ازدواجش نگاه می‌کرد، می‌توانست تیرگی زردپی انگشتش را پشت پوست تیره دستش ببیند. یک دانشجوی پزشکی داشت به او می‌گفت که سرطان دارد؛ سرطان مغز استخوان.

دانشجوی پزشکی، او را در حالی که داشت پرونده پزشکی خودش را می‌خواند، غافلگیر

دکترش پرس وجو کرد و توی اینترنت گشت و اطلاعات دقیقی درباره شانس زنده ماندنش به‌دست آورد. ۲ تا ۵ سال یا اگر وضعیتش ثابت می‌ماند، کمی بیشتر... اگر خیلی خوش شانس بود، شاید تا ۷۰ سالگی هم دوام می‌آورد. وقتی دکتر مشاورش آرونوویچ برگشت، سعی کرد اول روی اعتماد به نفسش کار کند و بعد خبر را به او بدهد. جولیا خودش را زده به آن راه نامشکلی برای دانشجوی پزشکی پیش نیاید و گذاشت تا توضیحات کامل را درباره بیماری از زبان او بشنود. جولیا گفت: «باید بگویم آقای

بیمارستان بکشانند، درباره‌اش فکر می‌کرد. گفت: «در این روش گلبول‌ها زیاد نمی‌شوند. البته شیمی درمانی هم می‌کنیم. فقط یک قرص در ماه. همین. یک روش تازه است و البته واقعا موثر... ارزش امتحان کردن دارد. فقط باید لمش را بدانی.» و ۲ بار خودکار مون‌بلانش را فشار داد.

به چشم‌های هم نگاه کردند. جولیا خیلی آرام یک شعر بچه‌گانه را زم‌مه کرد: «فرستاندش دکتر/ با سرفه و با عطسه/ تا دکترها بگویند/ چکار باید بکنه...»

آقای آرونوویچ ابروهایش را با تعجب بالا انداخت.

جولیا بدون این که لبخند بزند گفت: «یک دفعه از همه جا/قرص و دارو خریدند/دکترهای حرفه‌ای/ از هر طرف رسیدند....

شما استادید. مهم این است.»

دارو اسم قشنگی داشت؛ مهر‌گیاه. یک شرکت دارویی آن را ساخته بود که شکسپیر را می‌شناخت. (مهر‌گیاه نام نمایشنامه‌ای از ماکیاولی است اما در آثار شکسپیر نیز به آن اشاره شده است.)

در طول ۶ ماه، دارو کاملاً اعصاب دستش را از بین برد. دیگر نمی‌توانست چیزی را احساس کند. بعد از شکست مهر‌گیاه که غیر از نابود کردن جولیا کاری نکرد، آقای آرونوویچ درمان‌های مرسوم را در پیش گرفت، شیمی درمانی، ترکیب تزریق وریدی کاملاً زیر نظر بیمارستان، در بیش از یک نصف روز و یک شب. جولیا دچار حالت تهوع و نوسان درجه حرارت بدن شد. بیمارستان پیش چشمش تیره می‌شد. احساس خلامی کرد و بدنش عرق می‌کرد. اما موهایش نریخت. بعد کم‌کم حالتش تثبیت شد. تنیس بازی می‌کرد. می‌رفت شنا. پوستش سرخ و تیره شد. توپ‌های تنیس را از بین راکت و پایش پرتاب می‌کرد. زانویش را خم می‌کرد. سایه عرقش روی چرم قرمز دسته راکت می‌ماند. آن‌قدر برنزه شده بود که وقتی پلک‌هایش را از درد می‌بست، رنگ‌پریده به نظر می‌آمدند. حالا این او بود که موهایش ریخته بود. کلاه لاستیکی شنایش را تکان می‌داد و آن را روی موهایش می‌کشید. آب کلردار، روی گردنش جمع می‌شد. وقتی در استخر پایین می‌رفت، دست‌هایش را به هم می‌مالید و در جریان مخالف می‌چرخید. در لباس حمام شبیه یک دزد بود. توی رختکن، انگشتش را زیر دسته موهایش گیر می‌داد و آن‌ها را تکان تکان می‌داد. موهای خاکستری روشن، با نوک مرطوب.

آقای آرونوویچ از بهبودی نسبی او متعجب شد. متعجب شد که سیستم ایمنی‌اش هنوز کار می‌کند. در واقع، انقراض واقعی‌اش باید چند ماه پیش اتفاق می‌افتاد. جولیا را تشویق کرد تا در یک دوره درمانی کوتاه‌مدت شرکت کند. درمان‌های جدید ممکن بود در بلندمدت جواب بدهند. قدرت جولیا در تحمل درمان به آرونوویچ این انگیزه را داد که دوره جدید شیمی درمانی را روی او امتحان کند. می‌دانست گرچه ممکن است ریسک جدی داشته باشد، اما خطر مرگ ندارد. پیشرفت این شیوه، کاملاً بستگی به استفاده از انسان به عنوان خو‌کچه آزمایشگاهی داشت.

جولیا به موش‌های آزمایشگاهی محبوبش فکر کرد که اول چقدر سر حال و نرم بودند؛ بعد وقتی تو مو‌هایشان را با خودشان این ور آن ور می‌کشیدند، مصنوعی و زشت می‌شدند. با آقای

...می‌ژه

موزه وزیری

شاید ساکنان منطقه لواسان با مکانی به نام غار موزه وزیری آشنایی داشته باشند. اما اگر دوست دارید طبیعت لواسان و هوای خنک آن را همراه با یک خاطره خوش تجربه کنید، پیشنهاد می‌کنیم سری به این منطقه و موزه وزیری بزنید. موزه‌ای

که البته به غار موزه معروف است! این غار موزه در جادهٔ کُند علیا و سُفلا واقع شده است. صاحب این غار موزه استاد ناصر هوشمند وزیری است که موزه اش را با مجسمه‌ها و حجم‌های زیبایی پر کرده است که همگی کار دست خودش هستند. از مجسمه‌های چوبی و سنگی حیوانات گرفته تا حجم‌های آبستره. در این غار موزه سنگ و شن و چوب حرف نهایی را می‌زنند و اگر اهل رنگ و بوم و نقاشی باشید، می‌توانید تابلوهای جذابی را از آثار این هنرمند در درون غار ببینید که نمایی چشم گیر و منحصر به فرد به وجود آورده اند.

مجسمه‌ها و تندیس‌های تاریخی این موزه بسته به نوع کار، ساخته شده از فلزات، چوب، پلاستیک، رنگ‌های مخصوص و... هستند. بازدید از این موزه یک نیم روز از شما وقت می‌گیرد و شما فرصت دارید باقیمانده وقتتان را به گشت و گذار در ییلاق لواسان بپردازید!

داستان

جولیا

شنبه ۶ اسفند ۱۳۹۰ - شماره ۲۵۲۵۷

او را نسبت به جولیا منحرف می‌کنند.

آن‌ها بچه نداشتند. جولیا، وقتی با هم ازدواج کردند، ۴۰ ساله بود و همه چیزش را وقف کارش کرده بود. گاهی وقت‌ها شوخی می‌کرد که دختری دارد که اسمش ترلویتس است، یعنی بندی! بنابراین بچه کاملاً از موضوع خارج شده بود–چیزی که بایرون هم با آن موافق بود–اما بایرون کم‌کم عادت کرد هر وقت جولیا دچار لکنت، لرزش یا آشفتگی می‌شود، سرش دعوا راه بیندازد. بایرون توجه او را تمام و کمال می‌خواست.

موفق هم شده بود. «ترس از حرف‌های بایرون و فکر کردن به آن‌ها، همیشه پشت ذهنم هست. از من متنفر است. چرا؟» بایرون هیچ جمله عاشقانه‌ای در دفتر خاطراتش پیدا نکرد. توی خیابان به دوست‌های مشترک‌شان می‌گفت: «من رگ‌های قلبش را شکافته‌ام... من قبل از این داروهای شیمی درمانی جولیا را کشته‌ام... به من گفته دیکتاتور... بی‌ادب... غیر قابل تحمل... آه خدای من! باید دفتر خاطراتش را بخوانید! آن‌وقت می‌فهمید. الان فکر می‌کنید او می‌دانسته که من چقدر برایش اهمیت قائلم، اما می‌بینید که نمی‌دانسته. من شکنجه‌اش کرده‌ام.»

بعد همان‌جا می‌ایستاد و گریه می‌کرد. بعد از این که دوستان پا به فرار می‌گذاشتند و می‌رفتند هم گریه می‌کرد. نه این که به گریه بیفتد؛ نه... همین طوری، وقتی کسی را می‌دید که جولیا را می‌شناخت، به گریه می‌افتاد: «من هیچ‌وقت آدم نمی‌شوم. هیچ‌وقت... می‌شوم؟ حتی توی مراسم ترحیم... حتی آن‌جا من همه مهمان‌ها را مجبور کردم بروند توی لندور. بعد دعوا راه انداختم. خجالت‌زده شده بودم.»

او و جولیا، سوار همان لندورر به سفرهای مختلف رفته بودند.

کنار قبر، ناگهان رگبار تابستانی گرفت. کراوات سیاه بایرون، پشت سرش بود. صورتش از گریه خیس بود. یک نسخه از کتاب «ما حالا ۶ تاییم» را بیرون آورد و سعی کرد آن را بخواند. اولین قطعه را لرزان خواند. خودش را به سختی کنترل می‌کرد. از روی کاغذهای خیس، به اطراف نگاه می‌کرد. لب‌هایش خیس و لرزان بود. تگرگ به زمین می‌کوبید و ضربه می‌زد. تا قبل از خواندن آخرین قطعه، انگار همه چیز سریع پیش می‌رفت. اما یک عمر طول کشید تا قطعه آخر را بخواند، چون دهانش ناگهان سخت و خشک شده بود.

«اونجا که من هستم همیشه پوه هم هستش همیشه پوه هستش و من: من به پوه می‌گم: اگه تو نبودی من چی کار می‌کردم؟ و پوه می‌گه: درسته تهایی لذتی نداره اما دو نفری، می‌تونن با هم شاد باشن...»

دهان خشک یک قربانی بیمار. بایرون خودش را روی تابوت خیس انداخت که از آغوش او بیرون افتاده بود و حلقه‌ای از گل‌های داوودی رویش بود. افتاد. یکی از زانوهایش گلی شد. خون دماغ شد. تا ۳ سال شده بود ربات اندوه. اسم جولیا که می‌آید، بی‌وقفه گریه می‌کرد. بعد دوباره ازدواج کرد– با یک زن جوان‌تر– و یک شوهر سرسخت شد.

...گشت و گذار

گورچین قلعه

پیشنهاد این هفته ما به شما سفر به روستای «گورچین قلعه» است که هم تاریخ دارد و هم ساحلی زیبا، به اضافه کوه‌های بلندبالا. این روستا حدود ۷۰ کیلومتری شهرستان ارومیه و

در کرانه دریاچه ارومیه واقع شده و مهم‌ترین

جاذبه آن پناهگاه «کاظم داشی» نام دارد که در زمان‌های مختلف ازجمله جنگ جهانی اول پناهگاه اهالی ۷ روستای اطراف بوده است. این پناهگاه به یاد کاظم خان، فرمانده افراد محافظ روستا که خود اهل قوشچی بوده نامگذاری شده است.

اما از دیگر جاذبه‌های طبیعی این مکان وجود کوه‌هایی است که اطراف آبادی را احاطه کرده‌اند؛ کوه‌هایی که برای خود نام و نشانی دارند. «بی‌داغی» منطقه مرتفع و سلسله کوه‌های باشلار هزاره‌هاست که استوار و پابرجامانده‌اند. قنات‌هایی مانند بستان‌آباد، گن گرز، تازه گل، هیچو، شاه بلاغی، دره گلی، ارتا گل، از دیگر جاذبه‌های روستا هستند که خود حالا تشنه و چشم انتظار مانده‌اند. روستایی که شما تصمیم سفر به آن را دارید سال ۸۶ به عنوان بافت با ارزش روستایی شناسایی شده است، پس در انتخاب خود شک نکنید.



جولیا و بایرون

کرده بود. آن‌ها پرونده را روی میز مشاوره جا گذاشته بودند و حالا جولیا تظاهر می‌کرد که تشخیص را از اول می‌دانسته. شاید آن دانشجو فکر می‌کرد دکترای جانورشناسی داشتن، مثل دکترای پزشکی است. می‌خواست جلوی جولیا آدم خوبی به نظر برسد. پرونده لوله شده زرد را که توی دست جولیا بود، از دستش گرفت و گفت: «درست‌تر بگویم تومور بدخیم مغز استخوان. جدی است... همیشه جدی است...

اما نه این که امیدی نباشد.»

ناخن‌هایش تمیز بودند و کوتاه. جولیا ازش خوشش آمد. دانش پزشکی‌اش خوب بود. تشخیصش هم اشتباه نبود.

بعد از آزمایش‌های اولیه، جولیا شروع کرد به مطالعه درباره بیماری‌اش. از دوست‌های

...کتابی

داستان‌های قورت دادنی

پیشنهاد این هفته ما، کتاب «داستان‌های قورت دادنی» است. در این کتاب با داستان‌های کوتاه، مثل‌ها و ضرب‌المثل‌هایی سر و کار خواهید داشت که با بیان کودکانه پندهایی بزرگ در دل خود جای داده‌اند.

«داستان‌های قورت دادنی» نوشته اسکار مندل با



ترجمه ابوذر کر می‌است که مدتی قبل از سوی انتشارات ققنوس وارد بازار نشر شد. این کتاب در شاخه کودک و نوجوان این انتشاراتی چاپ شده و تلاش نویسنده در داستان‌های قورت‌دادنی ارائه داستان‌های کوتاه برای کودکان و نوجوانان با هدف بیان پند و اندرز در لابه‌لای سطرهای داستان‌هاست. ناشر درباره کتاب اینگونه توضیح می‌دهد: «چه بسا بزرگسالان هم با خواندن این داستان‌ها ضمن یادآوری روزهای خوش کودکی گاهی ببیندیشند اگر این تجارب را که در قالب داستان و مَثَل و ضرب‌المثل آمده در زندگی روزمره خویش به کار می‌بستند بهتر می‌توانستند از زندگی خود لذت ببرند. این مجموعه از ناب‌ترین داستان‌های دل‌انگیز و دلنشین تشکیل شده که از زبان حیوانات و آدم‌ها، حقایقی را بیان می‌کند و جالب است بدانید راز گبرایی آن در سادگی‌اش است که هم بر دل می‌نشیند و هم جان را نوازش می‌دهد.» این کتاب را می‌توانید با قیمت ۲۸۰۰ تومان تهیه کنید.

...دشمنای شیرینی

شیرینی دو رنگ

این شیرینی را با کمی دقت میتوانید به راحتی در منزل و برای پذیرایی از میهمانان نوروزی تهیه کنید.

● مواد لازم:

آرد	۲۵۰ گرم
بیکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
کره سرد	۱۲۵ گرم
تخم مرغ	۱ عدد + ۱ عدد سفیده
شکر	۵۰ گرم
وانیل شکری	۱ قاشق چایخوری
پودر کاکائو	۲ قاشق مرباخوری
شیر سرد	۱ قاشق غذاخوری

● طرز تهیه:



کره را با ۱ عدد تخم مرغ کامل، شکر و وانیل خوب بزنید تا پوک و سفید رنگ شود. آرد را همراه با بیکینگ پودر که قبلاً خوب مخلوط کرده اید به مواد قبلی اضافه کنید و تماماً به خمیری

شما به دست آید. خمیر را به ۲ قسمت مساوی تقسیم کنید و به یکی از آنها یک قاشق غذاخوری شیر و پودر کاکائو اضافه کنید و خوب ورز دهید تا رنگ آن یکدست شود. خمیرها را داخل نایلون گذاشته و به مدت ۳۰ دقیقه استراحت دهید. بهتر است استراحت خمیر در یخچال باشد. بعد از ۳۰ دقیقه خمیرها را با حرکت دست باز کرده و به صورت کشیده لوله کنید. شما احتیاج به ۲ رشته خمیر سفید و ۲ رشته خمیر سیاه دارید، البته میتوانید در چند مرحله درست کنید. یک رشته خمیر سفید را کنار یک رشته خمیر سیاه قرار داده و با کمک خط کش یا هر چیز صاف دیگه از اطراف فشار مایوریم تا خمیر حالت ۴ گوش خود را حفظ کند. سپس ردیف بعدی را بر عکس ردیف قبلی رنگ بندی کنید. رشته خمیر سیاه را روی خمیر سفید و خمیر سفید را روی خمیر سیاه قبلی قرار دهید. و دوباره سعی کنید حالت چهار گوش به کناره های رشته های خمیری بدهید. خمیر آماده را داخل کیسه نایلونی قرار دهید و خوب اطراف آن را ببندید و به مدت ۱۰ دقیقه در یخچال قرار دهید. سپس از یخچال بیرون آورده و لوله چهار تایی را خمیر را به قطر یک سانتی متر برش بزنید و داخل سینی فر که با کاغذ روغنی پوشانده اید قرار دهید.

یک عدد سفیده تخم مرغ را خوب بزنید و با برس روی شیرینی ها بمالید و سینی فر را به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه با حرارت ۱۷۵ درجه درون فری که از قبل گرم کرده اید قرار دهید. با این مقادیر ۴۵ عدد شیرینی خواهید داشت. بعد از اینکه از فر در آوردید، صبر کنید تا کاملاً خنک شود، سپس از کاغذ روغنی جدا کرده و در ظرف بچینید.

...آشپز خانه روزی

قارچ سوخاری

ایسن دورچین یا پیش غذا را می توانید به عنوان تنقلات یا اسنک نیز تهیه کرده و برای عصرانه سرو کنید.

● مواد لازم:

قارچ	۶ عدد متوسط
تخم مرغ	۲ عدد
آرد گندم	به مقدار لازم
پودر سیر و پیاز	به مقدار لازم
آرد سوخاری	به مقدار لازم
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
روغن سرخ کردنی	به مقدار لازم
سس تند	به مقدار لازم

● طرز تهیه:



تخم مرغ ها داخل ظرفی شکسته و با همزن دستی خوب بزنید و سپس پودر سیر و پیاز و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. توجه داشته باشید که قارچها را به هیچ عنوان نشوئید، چون شستن قارچها باعث این خواهد شد که آب بکشد و بعد از سرخ کردن قارچها حالت آبکی شده و طعم خوبی نخواهد داشت. یک دستمال نخی را خیلی کم نمناک کرده و قارچها را به وسیله دستمال پاک کرده و کنار بگذارید. قارچها را ابتدا آغشته به آرد کنید (آرد را داخل ظرف گودی بریزید و قارچها را داخل آن ریخته و خوب تکان دهید تا تمام قسمتهای قارچها به آرد آغشته شود و سپس داخل تخم مرغ بزنید یا تک تک داخل تخم مرغ زده شده بغلطانید و بعد در آرد سوخاری بغلطانید تا کاملاً دور تا دور قارچها با آرد سوخاری پوشیده شود. در ظرف کوچک و گودی مانند شیر جوش روغن بریزید و روی حرارت بگذارید، حرارت را کم کنید تا روغن بدون اینکه به نقطه دود برسد به خوبی داغ شود. قارچها را داخل روغن سرخ کنید (قارچها را کم کم داخل روغن بریزید تا روغن از حرارت نینفتد)، وقتی قارچها طلایی شدند، روی دستمال (حوله کاغذی) بگذارید تا روغن اضافی آن گرفته شود و سپس با سس مورد علاقه تان میل کنید.



نانها و قسمتهایی از مغز نان خرد شده است که این مقدار نیز دور ریز نداشته و میتوانید آن را خوب خرد کرده در انتها روی یک کبریزید و سپس تمام روی یک کبر را با پنیر موتزارلا (پنیر پیتزا) بپوشانید. سپس قالب را تا وقتی که روی آن کاملاً طلایی شود داخل فری که از قبل با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم کرده اید قرار دهید و بعد از اینکه کمی از حرارت افتاد برش زده و سرو کنید.

زرده تخم مرغ به خوبی آغشته کنید و به صورت فشرده داخل قالب بچینید، طوری که کف و دیواره های قالب به صورت کامل با نان پوشیده شود. مایه گوشت و سبزیجات را با سفیده تخم مرغ به آرامی مخلوط کنید و روی نانها داخل قالب بریزید و در آخر روی قالب را نیز با نان تست بپوشانید. (نانهای روی قالب را نیز به زرده تخم مرغ آغشته کنید) برای اینکه نانها را به درستی در قالب بچینید، مطمئناً دور

...خانه تکانی



به استقبال
نوروز برویم

اولین
قدم برای
خانه تکانی

شب عید است که اگر به روش درستی انجام شود، بالطبع زمان کمتر، انرژی و هزینه کمتری برای انجام آن صرف خواهد شد. خانه تکانی یک سنت قدیمی است که فواید بسیاری دارد. خانه بعد از خانه تکانی سرشار از انرژی مثبت شده و آرامش خاصی را به اهالی خانه منتقل میکند. دور ریختنی ها دور ریخته می شود و بوی بهار

نوروز با همه زیبایی و شادی هایش در راه است و همه در تدارک استقبال از سال نو هستند، هر کس به نوعی از خرید رخت و لباس و نو کردن برخی لوازم خانه گرفته تا خانه تکانی و نظافت کلی منزل. ولی دغدغه ای که بیشتر خانواده ها در روزهای پایانی سال دارند، خانه تکانی

و عید در خانه می پیچد. دستی به سر و روی خانه کشیده شده و اهل خانه به ویژه خانم خانه تلاش می کنند تا کارها را در حداقل زمان ممکن به پایان برسانند.

از کجا شروع کنیم؟

برنامه ریزی درست برای خانه تکانی بسیار مهم است. زیرا با برنامه ریزی میتوان جلوی اضطراب ناشی از انبوه کارها که باعث فشار عصبی زیادی میشود را گرفت. اگر شما بدانید چه کارهایی را باید انجام دهید و بدانید ترتیب انجام آنها کدام است، مطمئن باشید نمی از کار را انجام داده اید. میتوانید از برداشتن یک قلم و کاغذ شروع کنید و تمام کارهایی که قصد انجام آن را دارید، فهرست وار بنویسید. سپس کنار کارها با گذاشتن شماره ترتیب انجام گرفتن آنها را مشخص کنید و در انتها در یک ورقه دیگر کارها را به ترتیب شماره پاکنویس کنید.

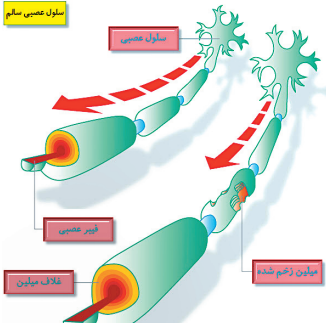
اکنون وسایل و موادی که برای انجام کارها اعم از نظافت و یا مرتب کردن به آنها نیاز دارید را بنویسید و قبل از شروع کار به تهیه آنها بپردازید.

معمولاً بهتر است نظافت را از داخل کابینت ها و کمد ها شروع کنید. همه جا را با هم شروع نکنید. اول کابینت های آشپزخانه را باز کرده و وسایل آن را مرتب کنید و کف و دیواره های داخلی را دستمال

سلامت در خانه تکانی

لازم است طی روزهای خانه تکانی به تغذیه نیز توجه جدی شود، چرا که تغذیه نامناسب آسیب پذیری عضلات را افزایش می دهد. رعایت نکات ایمنی نیز در روند خانه تکانی باعث میشود خانه تکانی در دسرهای جبران ناپذیری به دنبال نداشته باشد. در حین فعالیت های فیزیکی و جابجا کردن اشیاء سنگین و یا نردبان نوردی باید مراقب باشید و طی روزهای خانه تکانی بدن را از نظر فیزیکی آماده نگه دارید و هر روز صبح قبل از آغاز کارها، با کمی نرمش بدن را گرم کنید. فعالیت های خانه تکانی را در روزهای مختلف تقسیم کنید و خودتان را زیاد خسته نکنید، بیش از حد به بدنتان فشار نیاورید و در حد توان بدن فعالیت کنید. بلند کردن اجسام سنگین بیش از حد توان به دست، کمر و گردن آسیب می رساند، برای چنین مواردی از دیگر افراد خانواده که توان بدنی بالاتری نسبت به شما دارند کمک بگیرید. از آنجا که احساس خستگی زنگ خطری برای سلامتی بدن است؛ پس هنگام خانه تکانی، هر گاه خسته شدید، این حس را جدی گرفته و به خود استراحت دهید. اصرار به سرعت زیاد در انجام کارها نداشته باشید، سرعت زیاد آسیب پذیری اندام ها را افزایش داده و شانس آسیب بیشتر می شود. در هنگام کار با نردبان توجه داشته باشید که سطح زیر نردبان لغزنده نباشد. مراقب مواد شوینده و گازهای متصاعد شده از آنها باشید، گاهی ترکیب شدن برخی مواد شوینده گاز سمی خطرناکی تولید میکند که گاه موجب مسمومیت های شدید و حتی مرگ میگردد.





ابداع روشی تازه برای ترمیم آسیب عصبی

محققان مؤسسه فناوری کالیفرنیا به روشی تازه دست یافته‌اند که به مغز کمک می‌کند سلول‌های عصبی آسیب دیده را جایگزین کند. آنها معتقدند می‌توان به مغز کمک کرد اولیگودندروسیتها و میلین‌های آسیب دیده را جایگزین کند. این شیوه بر پایه ژن درمانی است و در آن اولیگودندروسیتهای جدید از سلول‌های بنیادی تولید می‌شوند.

مواد محافظ سفید رنگ که توسط اولیگودندروسیتها در عصب ساخته می‌شود، در اطراف رشته‌های آکسون و دندریت به صورت پوشش یا غلاف قرار می‌گیرند که اصطلاحاً به این غلاف «میلین» گفته می‌شود. در واقع غلاف «میلین» یک لایه حفاظتی در اطراف اکسون‌ها یا رشته‌های اعصاب ایجاد می‌کند

تا بتوانند سیگنال‌ها را با سرعت و کارایی بیشتری ارسال کنند. صدمه دیدن این غلاف باعث به وجود آمدن علائم ویژه بیماری ام‌اس می‌شود. التهاب مکرر غلاف میلین منجر به تخریب آن می‌شود که اصطلاحاً به آن «دمیلیناسیون» گفته می‌شود. به همین دلیل، ام‌اس را جزو بیماری‌های دمیلینه طبقه‌بندی می‌کنند. امید است با این روش تازه بتوان بیماری‌های عصبی مانند ام‌اس را به خوبی درمان کرد. نتایج این تحقیقات در نشریه نورو ساینس منتشر شده است.

چاقی، دشمن حافظه



اگر تا به حال به خاطر چاقی دچار مشکل نشده‌اید زیاد دل خوش نکنید، کمی که با به سن بگذراید مشکلاتتان شروع می‌شود. دیابت و بیماری‌های قلب هم که دست از سر تان بردارند، اختلال حافظه رهایتان نخواهد کرد. این چیزی است که محققان به تازگی ادعا کرده‌اند. آنها معتقدند خوردن زیاد می‌تواند خطر اختلال حافظه را ۲ برابر کند. لایم می‌پرسید زیاد خوردن یعنی چه؟ ما که زیاد نمی‌خوریم. محققان گفته‌اند هر کس بیش از ۲۱۰۰ کالری در روز بخورد، بیشتر در معرض این خطر است. حالا باز بگویید ما که چیزی نمی‌خوریم! بد نیست بدانید هر چه مقدار خوردن از این حد بیشتر شود میزان اختلال حافظه هم بیشتر می‌شود. در این افراد نوعی از اختلال حافظه به نام نقص خفیف شناختی یا ام-سی-آی ایجاد می‌شود که در آن فرد توانایی به یاد آوردن اتفاقات اخیر و اطلاعات تازه را ندارند. تازه این افراد بیشتر در معرض ابتلا به دمانس و زوال عقل هم هستند. بنابر این اگر می‌خواهید به زوال عقل و آلزایمر دچار نشوید بهتر است از همین حالا و قبل از پیری به میزان خورد و خوراکتان توجه داشته باشید. محققان می‌گویند آنچه برای قلب مفید است برای مغز هم مفید است. پس کم بخورید و زیاد ورزش کنید تا قلب و مغز تان سالم بماند.

منیزیم دشمن سگته مغزی

اگر دلتان می‌خواهد دچار سگته مغزی نشوید غذاهای منیزیم دار بخورید. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند کسانی که غذایشان سرشار از منیزیم باشد کمتر دچار سگته مغزی می‌شوند. این مساله بخصوص درباره سگته‌های ناشی از لخته خون است که یک لخته در رگهای مغزی راه را بسته و موجب سگته می‌شود.

محققان می‌گویند این نوع سگته مغزی که در افراد مسن شایع‌ترین نوع است تا ۹ درصد با اضافه کردن ۱۰۰ میلی گرم منیزیم به غذای روزانه افراد کم می‌شود. با این حال مصرف منیزیم در کم کردن همه انواع سگته مغزی تا ۸ درصد موثر است.

همانطور که می‌دانید این ماده به طور طبیعی در غلات کامل، سبزیجات سبز رنگ، آجیل و حبوبات وجود دارد. حدود ۳۰ گرم پادام، یک فنجان لوبیا یا برنج قهوه‌ای، سه چهارم فنجان اسفناج پخته، یا یک فنجان از غلات سبوس جو دوسر پخته شده تقریباً ۱۰۰ میلی گرم منیزیم دارد. لازم است بدانید میزان مجاز منیزیم برای مردان ۳۱ ساله و بالاتر ۴۲۰ میلی گرم و برای زنان همین سن، ۳۲۰ میلی گرم در روز است. هنوز مشخص نیست که منیزیم با چه ساز و کاری باعث کم شدن سگته مغزی می‌شود اما همین منیزیم در کم کردن احتمال دیابت نوع ۲ که یکی از عوامل مستعدکننده سگته مغزی است هم نقش دارد.

سیگار، مغز مردان را تحلیل می‌برد

آقایان سیگاری به این خبر دقت کنند. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند سیگار مغز را تحلیل می‌برد بخصوص مغز مردان را! آنها در این بررسی متوجه شدند کارآیی مغز در مردان سیگاری سریعتر از بقیه مردان کم می‌شود در حالی که در زنان سیگار چنین تاثیری ندارد. اگرچه هنوز علت دقیق این تفاوت در زن و مرد مشخص نشده اما متخصصان می‌گویند ممکن است این تفاوت به این علت باشد که زنان تعداد سیگار کمتری در روز می‌کشند و سالهای کمتری نسبت به مردان سیگاری بوده‌اند. در ضمن بسیاری از مردان سیگاری به چیزهای دیگری هم اعتیاد دارند که ممکن است بر مغز شان تاثیر بد بگذارد. در این بررسی محققان حافظه و توانایی و مهارتهای کلامی و منطق ریاضی را در این افراد بررسی کردند و متوجه شدند مردان میانسال سیگاری افت عملکرد مغزی بیشتری دارند. بخصوص آنهاپی که سیگار خود را تا انتهای بررسی ترک نکرده بودند. محققان متوجه شدند مردانی که مدت زیادی است سیگار را ترک کرده‌اند مانند بقیه مردان هستند و افت عملکرد مغز بیشتری نسبت به آنها ندارند. آنها نتیجه گرفتن عملکرد مغز بعد از ۱۰ سال از ترک سیگار به حالت عادی خود بر می‌گردد. آقایان! تا دیر نشده برای ترک سیگار عجله کنید!



اولین قرص مصرف شده و هر شب ادامه یابد. اگر حین مصرف قرص دچار اسهال و استفراغ شدید، حتما قرص را تکرار کرده و تا دو روز از روش دیگری هم‌زمان استفاده نمایید.



اگر مصرف یک قرص برای مدت بیشتر از ۳ ساعت بعد از زمان معین فراموش شود، در همان لحظه قرص فراموش شده را بخورید. ولی اگر بیشتر از ۳ ساعت فراموشی طول کشید، قرص فراموش شده را بلافاصله مصرف کرده و تا ۲ روز از روش دیگر هم‌زمان استفاده کنید. یادتان نرود اگر شک به باردار شدن دارید یا اگر به بیماری شدید کبدی، سرطان پستان، خونریزی رحمی با علت ناشناخته مبتلا هستید یا سابقه حاملگی خارج رحمی دارید از مصرف این قرصها خودداری کنید.

•

چربی قهوه‌ای، کمکی برای درمان چاقی

لایم شما هم با چربی قهوه‌ای - نوع خاصی از چربی که مانند هیزمی برای سوختن چربی‌های دیگر عمل می‌کند - آشنا هستید. این چربی به انسان کمک می‌کند که به جای انباشته شدن چربی، آن را بسوزاند. متأسفانه افراد بزرگسال از این نوع چربی زیاد در بدنشان ندارند.

اما نتیجه تحقیق تازه دانشمندان نشان داده که هورمون‌هایی خاص در قلب می‌توانند به ساخت این نوع چربی کمک کنند. آنها متوجه شدند این هورمون‌های قلبی به نام پپتیدهای ناتیوریوتیک قلبی که از عضلات قلب ترشح می‌شوند، سلول‌های چربی ذخیره‌ای سفید موش‌ها را به چربی قهوه‌ای تبدیل می‌کنند. اگر نتیجه این آزمایشات در انسان هم یکسان باشد می‌توان از این هورمون به عنوان کلیدی برای درمان چاقی استفاده کرد.

بد نیست بدانید این هورمون در تنظیم مایعات بدن و سدیم و پتاسیم نقش دارد. این سیستم مشابه مسیر آدرنالین در تنظیم ذخیره چربی و وزن عمل می‌کند. هردو این مسیرها می‌توانند چربی سفید را به چربی قهوه‌ای تبدیل کنند. تحقیق دیگری که قبلاً انجام شده بود هم نشان داده که سرما می‌تواند محرکی برای افزایش سوختن چربی قهوه‌ای باشد.

البته سرما باید در حدی باشد که فرد از سرما نلرزد. در این حالت سرما می‌تواند تا ۸۰ درصد متابولیسم را زیاد کند و در ۳ ساعت ۲۵۰ کالری اضافه‌تر بسوزاند. با استفاده از این بررسی‌ها شاید بتوان در آینده با افزایش چربی قهوه‌ای و میزان سوختن آن راهی برای کاهش وزن بدون دردسر زیاد پیدا کرد. با این حال تا آن روز بهتر است مراقب خورد و خوراکتان باشید و زیاده‌روی نکنید.



هورمون عشق، مادران شجاع بار می‌آورد

محققان آنچه را که موجب می‌شود تازه مادران در موقعیت‌های ترسناک، کمتر احساس ترس کنند کشف کرده‌اند. دانش‌پژوهان دانشگاه لوزان در سوئیس نشان دادند مغز به سرعت هورمون عشق یا اوکسی توسین را به مناطق نیازمند می‌رساند تا مادر از نوزاد خود محافظت کند. هورمون اوکسی توسین یا هورمون عشق با تولد نوزاد، در بدن تازه مادران به میزان زیاد تولید می‌شود. محققان در آزمایش‌های انجام شده بر روی موش‌ها که نتایجش در نشریه نوروین منتشر شده، متوجه شدند اوکسی توسین به مناطقی از مغز می‌رود که ترس را کنترل می‌کند. این مناطق به بادامه یا آمیگدال موسوم هستند که متشکل از سلول‌های ویژه‌ای است که مانند بزرگراه‌های عصبی عمل می‌کند.

زمانی که محققان این سلول‌ها را با ارسال اوکسیتوسین به بادامه تحریک کردند، واکنش ترس موشها کم شد.

آنها می‌گویند از این یافته‌ها می‌توان برای درمان او تیسیم، اضطراب و اختلالات ترس استفاده کرد.

این مطالعات می‌تواند دانشمندان را به بررسی هر

چه بیشتر فعالیت مغز در لحظاتی که میزان

اوکسی توسین بالاست مانند لحظه

تولد نوزاد و زمان شیردهی ترغیب

کند. هورمون اوکسیتوسین در

هیپوتالاموس مغز تولید می‌شود

و در خون جریان می‌یابد.

اما این هورمون به نوعی به

سایر مناطق مغز از جمله بادامه یا

آمیگدال راه می‌یابد.

این امر موضوعی است که

مدت‌ها دانشمندان را سردرگم کرده است

چرا که سد خونی در مغز مانع از ورود

اوکسی توسین به مغز می‌شود.



شیر مادر، حامی‌ریه کودک

اگر شما هم به تازگی بچه‌دار شده‌اید و مبتلا به آسم هستید می‌توانید با خاطری آسوده به فرزندتان شیر بدهید و نگران ابتلای او به آسم نباشید. محققان انگلیسی به تازگی اعلام کرده‌اند، کودکانی که دست کم ۴ ماه با شیر مادر تغذیه می‌شوند عملکرد ریه بهتری نسبت به آنها که شیر مادر نخورده‌اند دارند.

به طوری که شیر مادر می‌تواند کودک را در برابر آسم ارثی از مادر حفظ کند. پیش از این متخصصان به مادران مبتلا به آسم می‌گفتند که به کودک خود شیر ندهند اما با این بررسی شواهد به نفع شیر مادر تغییر کرده است. نتایج این بررسی که در مجله طب تنفسی و مراقبت‌های ویژه چاپ شده نشان داده مادران مبتلا به آسم هم باید به کودک خود شیر بدهند.

جالب است بدانید نه تنها ریه کودکانی که شیر مادر می‌خورند سالم‌تر است بلکه آنها کمتر به عفونتهای گوش، ریه و گوارشی مبتلا می‌شوند.



روشی برای مادران شیرده

اگر به تازگی زایمان کرده‌اید و به دنبال راهی برای پیشگیری از بارداری مجدد هستید می‌توانید از قرصهای دوران شیردهی استفاده کنید که به جای هر دو هورمون پروژسترون و استروژن، فقط حاوی هورمون شبه پروژسترون هستند و بنابر این بر کمیت و کیفیت شیر شما تاثیر بدی ندارند. میزان اثر قرصهایی که فقط پروژستین دارند اندکی کمتر از قرصهای خوراکی ترکیبی است. این نوع قرص، اگر بدرستی و بطور مستمر مصرف شود ۹۹/۵ درصد و اگر بطور معمول خورده شود تا ۹۵ درصد از حاملگی (طی ۶ ماه اول پس از زایمان) جلوگیری می‌کند.

بد نیست بدانید اگر شیردادن به طور انحصاری و مستمر و حتی در طول شب انجام گیرد، خود بتنهایی

قادر است زن را تا مدتی از حاملگی مجدد محافظت کند. در غیر اینصورت استفاده از قرصهای مینی پیل در طول مدت شیردادن، احتمال حامله شدن مادر را از میان می‌برد.

البته این قرصها هم عوارضی دارند که ممکن است به شکل لکه بینی، قطع قاعدگی و یا خونریزی طولانی بروز کند.

بسته‌های این قرص ۲۸ تایی است. هر روز در ساعت معین (بهتر از همه، شبها بعد از شام) یک قرص بخورید و با تمام شدن هر بسته، از شب بعد، بدون فاصله، خوردن قرص‌های بسته بعد را آغاز کنید.

در ۶ ماه اول بعد از زایمان، حتی اگر عادت ماهانه برقرار شود، خوردن قرصها را ادامه دهید. لازم است ۶ هفته پس از زایمان اولین قرص را مصرف کنید ولی اگر زیر ۶ هفته قاعدگی رخ داد از اولین روز خونریزی،

● ربحانه دوستدار

فرقی نمی کند که پولدار باشید یا موقعیت مالی ضعیفی داشته باشید شما ممکن است روش درست مدیریت مالی را ندانید و یا روشی را برای دخل و خرج زندگی به کار ببرید که همسر تان آن را قبول نداشته باشد. متاسفانه در سال های اول زندگی مشترک اختلاف درباره ی مسائل مالی بسیار زیاد است. اگر یکی از شما درباره ی میزان درآمدتان صداقت نداشته باشید و یا همه ی درآمدتان را وارد زندگی مشترک نکنید، اگر بیش از اندازه ولخرجی کنید و یا اگر نیازهای ضروری زندگی را تامین نکنید ممکن است با همسر تان دچار اختلاف شوید. از خودتان پرسید چطور می توانید به عنوان یک زوج جوان جلوی این اختلافات را بگیرید؟

اگر متوجه چنین اختلافاتی در همان روزهای نامزدی یا ازدواجتان شده باشید می توانید آن را خیلی زود حل و فصل کنید بدون اینکه زندگی تان بخاطر مسائل مالی متزلزل شود. آنچه می خوانید نکات مهمی درباره ی مدیریت مالی است. نکاتی که به شما اطمینان می دهند که در راه درستی گام بر می دارید.

۱ به توافق برسید.

بهرتر است پیش از شروع زندگی درباره ی مسائل مالی گفتگو کنید اما اگر این کار را نکرده اید باز هم فرصت هست. هر چه زودتر در این باره صحبت کنید به نفع هر دوی شماست. هر دوی شما باید میزان درآمدتان را صادقانه بگویید. شما باید توقعاتتان را درباره ی مسائل مالی روشن کنید. اینکه چقدر پس انداز کنید، چقدر خرج کنید، چه چیزهایی به نظر تان ضروری هستند و چه چیزهایی نیازهای جانبی هستند.

مثلا اگر دوست دارید زمانی که همسر تان می خواهد پول زیادی خرج کند، شما را هم در جریان بگذارید این مسئله را از او بخواهید. به او بگویید؛ بهتر است برای هزینه های بالاتر از ۱۰۰ هزار تومان باهم مشورت کنیم. اگر چنین توقعی از او دارید خودتان نیز باید همینطور رفتار کنید.

۲ اهداف مالی را مشخص کنید.

بعد از اینکه با همسر تان درباره ی خرج های ساسی و ضروری به توافق رسیدید درباره ی اهداف بلندمدت باهم برنامه ریزی کنید. آیا می خواهید در سن خاصی بازنشسته شوید؟ آیا می خواهید میلیاردر شوید؟ خانه ی بزرگ می خواهید؟ آیا برای رسیدن اهدافتان کافی است که یک نفر کار کند؟ آیا برای خریدن یک ماشین خاص به کمک مالی همسر تان نیاز دارید؟ اگر مشخص کنید در زندگی مشترک چه چیزی ی می خواهید زودتر موفق می شوید.

۳ حساب بانکی مشترک

یکی از مواردی که بهتر است درباره اش به توافق برسید داشتن حساب بانکی مشترک است. علاوه بر حساب بانکی ای که خودتان دارید می توانید یک حساب بانکی مشترک برای پول هایی که می خواهید در زندگی مشترک استفاده کنید باز کنید. لزومی ندارد که شما همه ی درآمدتان را هزینه ی روزمره زندگی کنید. این حق شماست که بخشی از درآمدتان را برای خودتان پس انداز کنید. اما حساب بانکی مشترک این مزیت را دارد که هر دوی شما از میزان پس انداز و هزینه های جاری زندگی مطلع باشید. این روش برای زن خانه دار نیز نوعی ارزش و اعتبار قابل شدن است زیرا مجبور نیستی برای هزینه های جزیی مدام از همسرش درخواست کند.

۴ پیشامدها را به نظر بگیرید.

شاید در اوایل زندگی پیشامدها و اتفاقات غیرمنتظره ای رخ ندهند اما شما باید آماده ی این مسائل باشید و از قبل برای آن برنامه ریزی کنید. بی

کاری، بیماری، تعمیرات خانه، خرابی ماشین و انواع حوادث پیش بینی نشده وجود دارند که باید در نظر بگیرید. همیشه پولی را برای این موارد پس انداز کنید و به یکدیگر قول بدهید که این پول را نادیده می گیرید مگر اینکه بخواهید پولی را به آن اضافه کنید. اگر چنین پس اندازی داشته باشید زمانی که

حادثه ای برایتان پیش بیاید نگران هزینه ها نیستید و با یکدیگر جر و بحثی نخواهید داشت.

۵ حساب دخل و خرج را داشته باشید.

درآمد ماهیانه تان چقدر است؟ شما می توانید براساس درآمد ماهیانه تان برای خرج ها برنامه ریزی کنید. یادتان باشد ؛ زندگی مشترک، خانه ی پدری نیست که بدون دغدغه ی اینکه پدر و مادر تان چه درآمدی دارند هر چه خواستید مهیا کنید. شروع یک زندگی متوسط معمولاً نیاز به احتیاط بیشتری در زمینه ی مالی دارد. لازم است که در ماههای اول زندگی کمی محتاط تر باشید. جلوی هوس ها و خواسته هایتان را بگیرید تا متوجه شوید هزینه های یک زندگی متوسط به طور معمول چقدر است. در ماههای اول هزینه ی خورد و خوراک، شارژ ساختمان، پول قبض ها و اجاره خانه را یادداشت کنید. سپس با همسر تان درباره ی هزینه ی پوشاک، تفریح و سایر هزینه های جانبی برنامه ریزی کنید.

۶ حساب و کتاب هفتگی

یکی از کارهایی که می توانید برای کنترل هزینه های زندگی انجام بدهید حساب و کتاب هفتگی است. این کار به شما کمک می کند تا برای روزهای باقی مانده برنامه ریزی کنید. هر هفته بررسی کنید که چقدر از هزینه های جاری زندگی را پرداخت کرده اید و چه هزینه های دیگری در راه است. آیا توانسته اید از آنچه پیش بینی کرده اید جلوگیری کنید و پول بیشتری پس انداز کنید؟ اینکه هر هفته بتوانید با همسر تان در این زمینه بحث و گفتگو کنید برای زندگی زناشویی تان مهم است. از طریق همین گفتگوهاست که می توانید به شناخت های تازه ای از یکدیگر برسید. شاید این کار را ضروری به نظر نرسد زیرا در بیشتر مواقع شما می توانید با یک نگاه کلی به وضعیت مالی تان، موقعیتی که در آن هستید را بشناسید اما این گفتگوها به شما کمک می کنند تا نگرانی های مالی، ترس از آینده و برنامه های زندگی از بین بروند.

۷ چند قدم بالاتر را ببینید.

وقتی زندگی زناشویی را شروع می کنید که جوان هستید اما آیا همیشه جوان می مانند؟

اگر از همان آغاز زندگی عادت کنید برای روزهای بازنشستگی تان پس اندازی داشته باشید مسیر زیادی را بدون نگرانی طی خواهید کرد. با همسر تان در این زمینه به توافق برسید می توانید ماهانه و یا سالانه درصدی از درآمدتان را پس انداز کنید. می توانید سرمایه گذاری کنید، در درآمدت خانه ای بخرید، یا یک زمین و یا اینکه پولی را در سپرده های سرمایه گذاری شراکت بدهید. هر کدام از این ایده ها بنای زندگی شما را محکم تر می کنند و بخشی از نگرانی هایتان را درباره ی آینده کم می کنند.

شاید فکر کنید درآمدتان کمتر از آن است که نوبت به این نوع پس انداز ها برسد. شما باید این مقدار پس انداز بازنشستگی را براساس میزان

روانشناسی همسران

زمانی که موقعیت مالی تان برهم می ریزد، شغلتان را از دست می دهید، هزینه های سنگینی را متحمل می شوید ممکن است فشار روحی زیادی را تحمل کنید. در چنین وضعیت های مشابهی نباید به تنهایی بار این مسئولیت ها را به دوش بگیرید. اگر همسر تان باعث این موقعیت ها شده است

با یکدیگر گفتگو کنید. از یکدیگر حمایت کنید. هیچ چیز بدتر از این نیست که همسر تان جلوی پایتان سنگ بیندازد. ضعف ها و نکات مثبت توانایی شریک زندگی تان را به او یادآوری کنید و از او بخوانید تا باشما اینگونه برخورد کند. همراهی و همدلی، بسیاری از سختی های زندگی را قابل تحمل می کند.

۱۳ راستگو باشید.

راستگویی نشانه ی هوش و ذکاوت شماست مخصوصا درباره ی مسائل مالی خانواده. درآمد واقعی تان را به همسر تان بگویید. اگر پولی را از دست داده اید و یا قرض کرده اید همسر تان را به عنوان شریک زندگی تان باخبر کنید. شاید او ناراحت شود و یا کمی غرولند کند اما او بخاطر احترام و اعتمادی که به او کرده اید و حقایق را گفته اید از شما سپاسگزار هم خواهد بود. پنهان کاری و دروغگویی راهکار خوبی نیست زیرا اگر به کمک همسر تان احتیاج داشته باشید از آن محروم خواهید شد. چه بسا او هم به شما دروغ بگوید و چیزهایی را از شما پنهان بکند، آیا این را می خواهید؟

۱۴ اعتماد کنید.

اگر فکر نمی کنید همسر تان اهل پنهان کاری است، به او اطمینان کنید و اجازه بدهید تا اگر برایش راحت است مدیریت مالی خانواده را به عهده بگیرد. اگر این مسئولیت را به او سپرده اید نباید مدام کنترلش کنید و برای هر حرکتی که می کند بازخواستش کنید. این رفتار نه در شان شماست و نه مفید است جز اینکه ثابت می کنید که آنقدرها هم که ادعا می کنید به همسر تان اعتماد ندارید. از همسر تان نپرسید که «چقدر خرج کردی» یا «چرا خریدی؟». اگر خیلی کنجکاو هستید از حساب بانکی مشترک استفاده کنید.

۱۵ از یکدیگر بیاموزید.

به دانش اقتصادی خودتان تکیه نکنید. این حالت نتیجه ی همه چیز دانی ای است که بعضی از افراد نسبت به خودشان دارند. همیشه این نکته را در نظر بگیرید که حتی سهامداران بزرگ، گاهی حدس های غلطی درباره ی بازار کارشان می زند چه برسد به شما! شاید همسر شما خوش فکر تر، باهوش تر و باتجربه تر باشد. این برای شما یک شانس بزرگ است که از نظرات او در زندگی بهره ببرید. حتما زمینه هایی وجود دارند که شما بهتر را می دانید و بهتر تصمیم گیری می کنید. هر دوی شما باید از یکدیگر بیاموزید و ضعف هایتان را اصلاح کنید. یکی از شما ممکن است هزینه های جاری را بهتر مدیریت کند و دیگری ایده هایی برای سرمایه گذاری های دراز مدت را تشخیص بدهد.

۱۶ کامل باشید.

تمام تلاشتان را برای حل مشکلات مالی بکنید. اگر مدام اشتباه کنید و در برابر فقط بگویید معذرت می خواهم یعنی کامل نیستید. سعی کنید از اشتباهاتان درس بگیرید و هر بار یک اشتباه را انجام ندهید. همسر تان را ناامید نکنید. انگیزه ی شما برای بهتر و درست عمل کردن به همسر تان شوق و شور بیشتری برای محافظت از زندگی مشترکتان می دهد.

۱۷ تعهداتان را فراموش نکنید.

روز اول ازدواجتان به هم چه قولی دادید؟ متعهد شدید که یکدیگر را دوست داشته باشید، شریک غم ها و شادی ها باشید، حامی هم باشید و زندگی خوبی فراهم کنید. آیا این ها پیمان های عرفی بودند و یا شما واقعا به آنها اعتقاد دارید؟ اگر انسان متعهدی باشید باید تابع پیمان هایتان باشید. برای رفاه مالی زندگی مشترکتان تلاش کنید، اختلافات مالی را حل کنید و حافظ دارایی ها و اموالتان باشید.

او را سرزنش نکنید. توجه و حمایتتان را از او دریغ نکنید و به این فکر کنید که چه راهی برای برون رفت از این بحران به نظر تان می رسد. مثلا اگر همسر تان بدهی زیادی بالا آورده است چه پیشنهادی برایش دارید؟ و یا چگونه می توانید کمکش کنید تا عادت قرض کردن از دیگران را کنار بگذارد؟

۱۱ به موقع و باهم ریسک کنید.

اگر دوست دارید سرمایه گذاری های بیشتری کنید تا زندگی تان زودتر متحول شود، باید به موقعیتی که در آن هستید توجه کنید. آیا به یک ثبات نسبی رسیده اید؟ آیا درآمدتان از خرج های ضروری بیشتر است؟ آیا توانایی گذشتن از پول را دارید؟ برای اینکه زودتر به رفاه برسید نباید نگرانی تان متوجه هزینه های جاری زندگی باشد اگر هنوز به این حداقل آرامش نرسیده اید فکر ریسک و سرمایه گذاری را سرتان بیرون کنید.

علاوه بر این همسر تان باید درباره ی این سرمایه گذاری با شما موافق باشد. اگر او نخواهد که چنین ریسکی بکند نمی توانید با آرامش خاطر به سراغ این کارها بروید. فرض کنید که می خواهید با یک سرمایه ی کوچک یک مغازه ی کوچک باز کنید اگر همسر تان با این کار موافق نباشد، در هر مرحله ای از این سرمایه گذاری نگران این خواهید بود که از دست رفتن سرمایه، زندگی را به کامتان تلخ خواهد کرد. هیچ چیز مثل رضایت و حمایت همسر باعث پیشرفت کارتان نمی شود.

۱۲ باهم باشید.

اهداف مشترک داشته باشید. برای اینکه درباره ی این اهداف به توافق برسید راهی ندارید جز اینکه

...همسران و یا گفته ها

تفاوت اثر ازدواج بر زنان و مردان

پژوهشگران معتقدند از دواج نتایج متفاوتی بر زنان و مردان می گذارد. به طوری که یک ازدواج معمولی برای یک مرد معمولی سلامت بخش تر از یک زن معمولی است! دکتر تیموتی جی لویנק استاد یار بخش بوم شناسی انسانی در دانشگاه تگزاس به این مسئله پرداخته است. او می گوید: «مردان همسران شان را به عنوان حمایت کننده اصلی شان در نظر می گیرند، کسی که همیشه می تواند با او درباره مشکلات شان صحبت کنند. اما زنان شبکه حمایتی بزرگتری دارند. آنها می توانند از سایر روابط برای کسب حمایت عاطفی استفاده کنند. به این ترتیب حمایتی که زنان با ازدواج در سطح روانی – اجتماعی به دست می آورند، به اندازه حمایتی که مردان کسب می کنند، نیست.» دکتر دیورا بل روانشناس از دانشگاه بوستون هم این نظر را تایید می کند. به گفته دکتر بل زنان به جنبه های منفی روابط شان حساس تر از مردان هستند. دلیل دیگر این است که زنان حمایت بهتری نسبت به مردان از همسرشان انجام می دهند. مردان عمدتاً حمایت عاطفی را از همسرشان دریافت می کنند. اما زنان متخصص فراهم آوردن حمایت عاطفی برای خودشان هستند. اجتماعی شدن زنان و موقعیت اجتماعی غیر مسلط آنها به زنان آموخته است به نیازهای دیگران توجه کنند – و بیشتر از مردان اعتقاد دارند که باید نیازهای دیگران بر آورده شود. زنان اغلب زندگی شان را برای فراهم آوردن حمایت از دیگران صرف می کنند. این امر به معنای آن نیست که مردان همسرانی حمایت کننده نیستند یا نمی توانند باشند. شکی نیست که آنها هم می تواند اینگونه باشند و زنان هم ممکن است همسرانی بد باشند. اما به طور میانگین زنان به عنوان همسر گرایش دارند، که نقش حمایتی را ایفا کنند. یک مرد معمولی حمایت بیشتری از همسرش کسب می کند تا یک زن معمولی از همسرش.

درآمدتان تعیین کنید. فرقی نمی کند زیاد باشد یا کم. به طور طبیعی و خوشبینانه زندگی مالی شما می تواند ارتقا پیدا کند. اگر به پس انداز کردن عادت کنید و این دغدغه را جدی بگیرید به مرور زمان می توانید با افزایش درآمد پس اندازهای بیشتری داشته باشید.

چطور پول کم نیاورید؟

۱۲ روش کاربودی برای مدیریت مالی زندگی



۸ زیر بار قرض نروید.

روشی را برای هزینه های زندگی پیاده کنید که مجبور نباشید برای جبران کمبودهای مالی زیر بار قرض بروید. پس از ازدواج هر دوی شما مسئول قرض ها و بدهی هایی هستید که پذیرفته اید. سال های اول زندگی زناشویی را با نگرانی پرداخت بدهی خراب نکنید. اگر برنامه ریزی درستی برای هزینه های زندگی داشته باشید و توقعات تان را مطابق با درآمدتان پیش ببرید لازم نیست که از کسی قرضی بگیرید. اگر به این کار عادت کنید بعد از مدتی متوجه می شوید که در همه ی زندگی تان به جای اینکه تلاشی برای بهتر کردن اوضاع زندگی تان کرده باشید در حال پس دادن بدهی ها هستید.

۹ مسئولیت ها را تقسیم کنید.

ریاست طلبی را کنار بگذارید. برای اینکه اقتصاد خانواده را بهتر مدیریت کنید هر دوی شما باید در این باره صاحب نظر باشید و مسئولیت ها را بپذیرید. بسیاری از مردان باور کرده اند که حساب دخل و خرج زندگی با آنهاست و همسران حقوق بگیر است. بعضی از آنها حتی درآمد همسرشان را نیز کنترل و مدیریت می کنند. چنین رفتارهایی چه از سوی مرد باشد و چه از سوی زن نتیجه ی خوبی ندارد و باعث به وجود آمدن سوء تفاهم های بسیاری می شود. درباره ی میزان درآمد و اینکه چه نیازهایی برای زندگی ضروری است، چه راههای پس اندازی وجود دارد و چگونه می توان سرمایه گذاری کرد با همسر تان گفتگو کنید و سهمی برای او قابل شوید تا اظهار نظر کند.

۱۰ گفتگو درباره ی موضوعات حساس با چاشنی محبت



مقابل ادامه پیدا نمی کند و این نقطه ای است که از آنجا زندگی همسران ضربه می خورد چون احساس می کنند هیچ چیز تازه ای در زندگی مشترک وجود ندارد و همه چیز به تکرار رسیده است. واقعیت این است که همه ما در زندگی مدام تغییر می کنیم. از ذائقه های غذایی مان گرفته تا برنامه ریزی مان نسبت به آینده و جهان بینی و عقایمان. بنابراین به موازت این تغییرات نیازمند شناخت بیشتر و تازه تر از همسر تان هستید. این شناخت جدید، نه تنها شور و طر اوت را به زندگی شما بر می گرداند، بلکه شما را انعطاف پذیر تر و سازگار تر کرده و چالش های زندگی را کمتر می کند.

در عین حال، شناخت شما تنها وظیفه همسر تان نیست. شما باید به طور مداوم افکار به روز شده خود را با همسر تان در میان بگذارید، از اشتیاق های تازه تان صحبت کنید و به او کمک کنید تا شما را بیشتر بشناسد و دلیل تغییراتتان را بداند. گاهی این مراوده های ساده و کم اهمیت می تواند تاثیر قابل ملاحظه ای در بهبود روابط شما داشته باشند.



مقابل ادامه پیدا نمی کند و این نقطه ای است که از آنجا زندگی همسران ضربه می خورد چون احساس می کنند هیچ چیز تازه ای در زندگی مشترک وجود ندارد و همه چیز به تکرار رسیده است. واقعیت این است که همه ما در زندگی مدام تغییر می کنیم. از ذائقه های غذایی مان گرفته تا برنامه ریزی مان نسبت به آینده و جهان بینی و عقایمان. بنابراین به موازت این تغییرات نیازمند شناخت بیشتر و تازه تر از همسر تان هستید. این شناخت جدید، نه تنها شور و طر اوت را به زندگی شما بر می گرداند، بلکه شما را انعطاف پذیر تر و سازگار تر کرده و چالش های زندگی را کمتر می کند.

● دکتر مهشید چایچی

همانطور که می‌دانید شیر مادر تا یک سالگی غذای اصلی کودک به شمار می‌رود و کودکان تا ۶ ماهگی بهتر است فقط از شیر مادر تغذیه کنند. اما در سال دوم زندگی که غذای سفره هم به کودک می‌دهید، شیر مادر بیشتر جنبه کمکی دارد و در ضمن نیازهای عاطفی فرزند شما را برآورده می‌کند. امروزه بسیاری از مادران با آگاهی از فواید شیر مادر سعی می‌کنند تا ۲ سالگی به کودک شیر بدهند. بدیهی است کودکی که ۲ سال شیر مادر را خورده و به آن وابستگی روحی و جسمی دارد به راحتی با از شیر گرفتن کنار نمی‌آید و ممکن است از نظر روحی آسیب ببیند و بهانه‌گیر و بداخلاق هم بشود. متأسفانه خیلی از مادران هنوز نمی‌دانند چطور می‌توان دادن شیر مادر را قطع کرد بدون اینکه به کودک لطمه‌ای وارد شود.

اگر کودک شما تا چند ماه دیگر ۲ ساله می‌شود و تصمیم دارید دیگر به او شیر مادر ندهید، اگر به تازگی باردار شده‌اید و مجبورید فرزند شیرخوارتان را از شیر مادر محروم کنید، یا اگر به سبب بیماری و یا هر علتی ناچار هستید که شیر مادر را از فرزند شیر خوارتان بگیرید، بهتر است توصیه‌های پزشکی را در این باره بخوانید تا شما و فرزندتان در این مرحله دچار مشکل نشوید.

یکی از راه‌های از شیر گرفتن کودک، زمانی که محدودیتی برای شیر خوردن کودک وجود ندارد این است که به کودک اجازه دهید خودش درباره زمان قطع شیر مادر تصمیم بگیرد به این ترتیب که نه به او شیر تعارف کنید و نه مانع شیر خوردنش شوید. بدین ترتیب کودک شما تنها زمانهایی که نیاز جسمی و عاطفی زیادی به شیر مادر دارد از آن استفاده خواهد کرد. این روش اگر چه خیلی کند است اما اگر مادر با کودک ارتباط زیادی داشته باشد و کودک را تشویق کند و همچنین او را با غذاهای دیگر سیر کند، کودک خود به خود از راه‌های دیگر نیاز جسمی و عاطفی خود را برطرف می‌کند و کم‌کم بدون هیچ دردسری شیر مادر را رها می‌کند. با این حال ممکن است مجبور شوید کودک را با روشهای دیگری از شیر بگیرید بنابر این به توصیه‌های زیر توجه کنید:

۱ زمان مناسبی برای این کار انتخاب کنید

اگر کودک بیمار است یا پرستار جدیدی به منزل آورده‌اید، اگر تازه اسباب‌کشی کرده‌اید و یا مشکلی در محل کارتان دارید که شما را کم طاقت کرده است بهتر است این کار را به زمان دیگری واگذار کنید. همانطور که می‌دانید کودکان در زمان‌هایی که بیمار می‌شوند و یا تغییراتی در شرایطشان ایجاد می‌شود وابستگی بیشتری به شیر مادر پیدا می‌کنند و به همین علت از شیر گرفتن آنها سخت‌تر می‌شود. زمانی که مادر فرصت بیشتری برای بیرون بردن و سرگرم کردن فرزندش دارد، بهترین زمان از شیرگیری کودک است، زیرا محدودیت‌های محیط بیرون، مانعی برای شیر خوردن کودک محسوب می‌شود و سرگرم بودن او، اشتیاق به شیر خوردن را کم می‌کند. یادتان باشد از شیر گرفتن کودک نارس باید دیرتر از کودک عادی و سالم انجام شود.

۲ حواس کودک را پرت کنید

برنامه روزانه تان را طوری بچینید که سر کودک حسابی گرم شود و یادش برود از شما شیرطلب کند. بخصوص در ساعتی‌که فرزندتان شیر شما را می‌خورد فعالیت‌های جذاب و بازیهای سرگرم کننده و یا رفتن به پارک و گردش می‌تواند او را یادآوری آنچه از دست داده باز دارد. دادن غذاهای جذاب و رنگارنگ و مورد علاقه کودک هم در ساعتی که عادت به شیر خوردن داشته می‌تواند نیاز جسمی او را کمتر کند و باعث شود که او کمتر بهانه بگیرد.

۳ تنوع غذایی را از یاد نبرید:

پیش از آن که کودک را از شیر بگیرید، او را به غذا خوردن و نوشیدن مایعات با لیوان عادت دهید. این موضوع باعث می‌شود که برای ترک خوردن شیر مادر مجبور به تحمل سختی‌های غذا خوردن با قاشق و چنگال نشود. برای او سرویس غذاخوری جداگانه‌ای، با طرح‌های کودکانه و رنگ‌های شاد و تند بخرید. برای اینکه کودک سیر شود و در ضمن کمتر بهانه بگیرد انواع مختلفی از غذاها را به او تعارف کنید. از غذاهای جامد رنگی با طعم‌های مختلف گرفته تا انواع نوشیدنی‌ها و میوه‌ها که

... بچه‌ها و پلاکته‌ها

دویدن برای حافظه خوب است

شکی در این نیست که ورزش کردن برای سلامت خوب است اما از میان ورزش‌ها شاید پیاده‌روی و دویدن بهترین باشد. این ورزش‌ها، نه تنها به سلامت فیزیکی کمک می‌کنند بلکه تأثیرات شگرفی بر حافظه دارند.

طبق تحقیقات پژوهشگران دانشگاه کمبریج دویدن سبب بهبود حافظه شده و چون به اکسیژن‌رسانی بیشتر به مغز کمک می‌کند در شکل‌گیری صدها هزار سلول جدید حافظه هم دخیل است. انجام مرتب این ورزش چند مرتبه در هفته می‌تواند سبب رسیدن مغز به نهایت قابلیت خود شود.

پیش از این گروهی از محققان آلمانی، با بررسی توانایی‌های مغزی چندین دوندۀ در طی چند هفته متوجه شده بودند که قدرت تمرکز و حافظه تصویری در آنها بسیار بالا رفته است. شرکت‌کنندگان در این تحقیق باید دو جلسه در هفته را به دویدن اختصاص می‌دادند و پس از آن تست‌های مشکلی را انجام می‌دادند. محققان متوجه شدند درحالی که حافظه این دوندگان در بخش اعداد و ارقام چندان تغییری نداشت، توانایی آنها در به یاد آوردن تصاویر و اشکال و همچنین انجام دادن امور بصری مانند خواندن نقشه یا ساختن چیزی از روی راهنمای مصور، به طور اساسی بهبود یافته بود. آنها هر گروه از دوندگان را به چند زیر گروه تقسیم کردند و تنها یکی از این زیر گروه‌ها به دویدن ادامه داد، اعضای که به دویدن ادامه نداده بودند، در انجام تست‌ها به طور مشخصی دچار کاهش دقت و صحت عمل شدند. نکته جالب‌تر اینکه ورزش در هوای آزاد در تقویت حافظه بیش از ورزش در سالن کمک می‌کند.



کمبود بعضی از ریز مغذی‌ها کودک ۲ ساله هنگام از شیر گرفتن دچار مشکل خواهد شد چون نمی‌تواند غذاهای متنوع بخورد. البته بهتر است به غذای خانوادۀ نمک کمتری بزیند تا کودک شما به غذاهای کم نمک عادت کند.

۵ لباسهای شیردهی نبوشید

اگر شما لباسهای معمول شیردهی بپوشید کودک‌تان مرتب به یاد گذشته می‌افتد و دلش می‌خواهد تجربه شیرین گذشته را تکرار کند، حتی زمانی که وقت شیر خوردنش نبوده است. با پوشیدن لباسهای تنگ که به راحتی باز نشود امکان شیر خوردن را برای کودک کمتر کنید. اگر در تخت خواب به او شیر می‌دادید و یا مکان خاصی برای شیردهی داشتید کمتر به آن مکان بروید و به او امکان نشستن سر سفره و یا روی صندلی کنار دیگران را بدهید تا احساس بزرگی کند و بداند که باید دیگر مثل بزرگترها و در کنار خانواده غذا بخورد.

۶ زمان بیشتری با کودک بگذرانید

شیر دادن بهترین بهانه برای گذراندن ساعاتی از روز با کودک بوده است. برای کودک همین کافی است که نخواهد

کودکان در زمان‌هایی که بیمار می‌شوند و یا تغییراتی در شرایطشان ایجاد می‌شود

وابستگی بیشتری به شیر مادر پیدا می‌کنند و به همین علت از شیر گرفتن آنها سخت‌تر می‌شود. زمانی که مادر فرصت بیشتری برای بیرون بردن و سرگرم کردن فرزندش دارد، بهترین زمان از شیرگیری کودک است، زیرا محدودیت‌های محیط بیرون، مانعی برای شیر خوردن کودک محسوب می‌شود و سرگرم بودن او، اشتیاق به شیر خوردن را کم می‌کند

این لحظات با مادر بودن را از دست بدهد. حتی شما دلتان تنگ خواهد شد برای اینکه کودکان را مانند گذشته در آغوش بگیرید و به خود بچسبانید. بنابر این سعی کنید این لحظات سخت را با گذراندن ساعات بیشتری با کودکان برای او و خودتان آسانتر کنید. برایش کتاب بخوانید و با او بازی کنید و به گردش و پارک بروید تا از شیر گرفتن کودک برایش چنین تصویری به وجود نیابد که دیگر از عشق و محبت مادرانه محروم شده است. اگر به علت بیماری، بارداری و یا مسافرت مادر، کودک به طور ناگهانی از شیر گرفته شود، اضطراب شدیدی در او ایجاد خواهد شد. در مواقعی که مادر شیرده، مجدداً باردار می‌شود، این

... اشک‌ها و رایج

رابطه IQ و نوع تغذیه کودکان

این که شما برای تغذیه فرزندتان در مدرسه بودجه مشخصی را در نظر می‌گیرد، کار خوبی است اما این که این تغذیه را فرزندتان انتخاب می‌کند یا شما، مساله مهمی است که معمولاً والدین به آن توجه ندارند. مسلماً فرزند شما تحت تأثیر تبلیغات و البته خوشمزه‌گی تنقلات، ترجیح می‌دهد چیپس و پفک و کیک‌های شیرین بخورد اما محققان می‌گویند کودکانی که در سنین پایین از موادغذایی صنعتی غنی از چربی و قند بهره می‌برند در سن ۸سالگی آی‌کیو پایین‌تری در مقایسه با سایر کودکان دارند! بنابراین شاید تصمیم بگیرید پول توجیبی فرزندتان را با خوراکی‌های سالم جایگزین کنید!

طبق تحقیقاتی که روی ۱۴ هزار کودک انگلیسی در سنین ۴، ۷، و ۸سالگی انجام شد مشخص شده که شکافی عظیم بین کودکانی که در سنین پایین از مواد غذایی غنی از چربی و قند استفاده می‌کنند و کودکانی که تغذیه سالم‌تری شامل سالا، میوه، ماهی و غلات دارند وجود دارد.

۲۰درصد کودکانی که تغذیه نادرستی دارند آی‌کیو حدود ۱۰۱ دارند در حالی که ۲۰درصد کودکانی که تغذیه سالمی دارند آی‌کیو حدود ۱۰۶ دارند. به گفته محققان دانشگاه بریستول شاید این ارقام خیلی نزدیک به هم باشد اما همین تفاوت اندک در زندگی و تحصیل کودکان تأثیر شگرفی می‌گذارد. به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت عادات غذایی در دوران کودکی بر درک و رفتار بزرگسالی افراد تأثیری می‌گذارد. مغز طی ۳ سال اول زندگی سریع‌ترین رشد خود را دارد. مصرف غذاهای سالم به رشد بهتر و سریع مغز کمک کرده و باعث می‌شود فرد آینده درخشان‌تری از نظر اجتماعی و اقتصادی داشته باشد.

بارداری به معنای قطع ناگهانی شیر برای کودک اول است. در این شرایط مادر فرصتی برای مراقبت از کودک ندارد. محروم شدن از گرمای محبت مادری موجب می‌شود تا کودک با انجام فعالیت‌ها و رفتارهایی نظیر بد اخلاقی و گریه اعتراض خود را اعلام کند که البته چنین رفتاری برای کودکی نگران طبیعی است.

۲ صبور باشید

در هنگام از شیر گرفتن کودکان باید برنامه‌های ویژه‌ای تدارک ببینید زیرا بچه‌ها معمولاً پرخاشگر و بهانه‌گیر می‌شوند و مرتب نق می‌زنند. آرامش خود را حفظ و سعی کنید رفتاری آگاهانه در برابر آن‌ها داشته باشید. اگر قرار باشد با اولین گریه و فریاد دوباره به او شیر بدهید، هیچ وقت موفق نخواهید شد.

۸ وعده‌های قبل از خواب و نزدیک صبح را آخر از همه حذف کنید

از شیر گرفتن ناگهانی ممکن است به کودک شما آسیب برساند، بنابر این بهتر است از روش تدریجی و کم کردن وعده‌های شیردهی استفاده کنید تا کودک هم به این ترتیب کم‌کم با این قضیه کنار بیاید و عادت کند. صبح‌ها وقتی کودک از خواب بیدار شد به او شیر دهید و نوبت بعدی را تا جایی که امکان دارد به تأخیر بیندازید. بعضی متخصصان توصیه می‌کنند که هر هفته یکی از وعده‌های شیر روزانه را حذف کنید و بهتر است که ابتدا وعده‌های بعد از غذا را حذف کنید که کودک سیر باشد. وعده‌های قبل از خواب و شبانه آخرین وعده‌هایی هستند که باید حذف شوند. بعضی از کودکان عادت دارند که باشیر خوردن به خواب می‌روند. برای این کودکان حذف وعده قبل از خواب ممکن است به قیمت بر هم زدن خواب آنها تمام شود. بنابر این بهتر است قبل از حذف وعده قبل از خواب، روش‌هایی برای آرام کردن و خواباندن کودک قبل از خواب را یاد بگیرید. مثلاً خواندن کتاب و بغل کردن یک عروسک نرم و خرس پشمالو یا گوش دادن به آهنگی ملایم و لالایی می‌توانند روش‌های خوبی باشند. با این حال ممکن است بعضی از کودکان با این چیزها هم به خواب نروند و لازم شود از تکنایهای ملایم روی پا و گهواره برای خواباندن آنها استفاده کنید.

۹ از همسر تان کمک بگیرید

از همسر تان بخوانید وقت بیشتری را با فرزندتان بگذرانند. در دورانی که قصد دارید او را از شیر بگیرید، از پدر خانواده بخوانید به او غذا بدهد یا وقت‌هایی که شیر می‌خواهد، او را در آغوش بگیرد و بیرون از خانه ببرد. پدر می‌تواند شب‌ها فرزندتان را بخواباند و در کنار او باشد تا کودک شما طبق عادت نخواهد با مکیدن سینه مادر خود به خواب برود.

۱۰ خود را بیمار و سینه‌تان را زخمی نشان ندهید

با این‌ن کار کودک ناراحت می‌شود و ممکن است از وضعیت پیش‌آمده بترسد و وحشت کند. در این حالت نه‌تنها خود مشکلی حل نمی‌شود بلکه موضوع جدیدی به مشکلات خود اضافه کرده‌اید. بچه‌ها در دورانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، وابستگی‌های عاطفی شدیدی پیدا می‌کنند و این رفتار شما به آن‌ها صدمه می‌زند. او در تمام مدت شیر خوردن به بوی بدن مادر و صدای ضریان قلب او عادت کرده است؛ این عوامل به او آرامش می‌دهند. با او بازی کنید، او را در آغوش بگیرید تا آرام شود. در روش‌های سنتی، مادران موادی تلخ و تند مانند فلفل و صبر زرد را به نوک سینه خود می‌زدند تا کودک از خوردن شیر امتناع کند. بعضی از بچه‌ها چنان به شیر مادر وابسته‌اند که حاضرند tendی و تلیخی را به جان بخرند اما دست از شیر خوردن برندارند. برای انجام این کار حتماً با متخصص اطفال مشورت کنید. داروهای گیاهی خواص و عوارضی دارند که ممکن است برای کودک شما مضر باشد. به جای این کارها مرتب تکرار کنید که او در حال بزرگ شدن است و باید بعضی از عادت‌هایش را ترک کند. در این حالت کمتر ضربه روحی می‌خورد و روابط مادر و فرزند هم دچار مشکل نمی‌شود.

در ضمن اگر کودک شما هنگام ترک شیر مادر انگشت خود را می‌مکد و یا پتو و بالش خود را همه جا همراه می‌برد این جایگزین‌های آرامش‌بخش را از او نگیرید و مانع کار او نشوید چون این عادت‌های آرامش‌بخش می‌تواند به از شیر گرفتن کودک بدون آسیب روحی به او کمک کند. می‌توانید به جای انگشت به او پستانک بدهید چون ترک پستانک در آینده از ترک عادت انگشت مکیدن آسانتر خواهد بود.



چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۵ اسفند ۱۳۵۰، (برابر با ۷ محرم ۱۳۹۲، ۲۴ فوریه ۱۹۷۲) نقل شده است

ماهی عید هفته آینده به تهران میرسد

۲۸ روز است که از طرف شبيلات شمال ماهی به تهران فرستاده نشده و صید فراوان ماهی در سردخانه‌های شمال روی هم انباشته شده است.

تا این تاریخ پلیس راه هنوز اجازه عبور تریلی‌های سردخانه‌دار شبيلات را از جاده‌های پربرف نداده است زیرا تریلی‌های شبيلات هر یک حدود ۲۰ تا ۲۵ متر طول دارد و حرکت آنان در جاده یخبندان ایجاد خطراتی می‌کند.

پیش‌بینی میشود که اگر هوا مساعدت کند و تا پایان هفته جاری ریزش برف در جاده‌ها نداشته باشیم، حرکت تریلی‌های شبيلات شروع شود و در حدود ۱۵۰۰ تن از انواع ماهی‌های صید شده بازار تهران وارد و بین عاملین فروش توزیع گردد. همه ساله از اواسط بهمن شرکت سهامی شبيلات اقدام به تهیه ماهی دودی می‌کند و امسال بعلت ذخیره فراوان ماهی، میزان ماهی دودی افزایش یافته و بحد وفور بازار عرضه می‌شود. برنامه شبيلات برای تهیه انواع ماهی شب عید از اوائل هفته آینده شروع خواهد شد.

هزار آپارتمان در شهر آرا ساخته می‌شود

هزار واحد مسکونی مجهز برای کارمندان دولت در شهر آرا ساخته خواهد شد.

این واحدها از نوع پنج اتاقه و شش اتاقه با کولر و شوفاژ می‌باشند.

هزار واحد مزبور در ۳۷ هزار متر زمین با فضای سبز احداث میشود و همه پیش‌بینی‌ها و تجهیزات لازم برای آنها در نظر گرفته شده است.

آپارتمانهای مزبور دو نوع میباشد یک نوع آن ۱۲۰مترمربع زیربنا دارد که قیمت آن قریب ۸۸ هزار تومان پیش بینی شده است. نوع دیگر ۱۶۰ مترمربع است که قیمت آن حدود ۱۱۲ هزار تومان برآورد شده است.

ساختمانها از نوع «پیش ساخته» است که قطعات آن در کارخانه ساخته و در محل نصب میگردد. پایه این ساختمانها بتون مسلح است و بدنه پیش ساخته از بتن و مبله آهن میباشد.

ساختمانهای فوق برای کارمندان دولت خواهد بود و طراح و سازنده آن بانک رفاه کارگران است، بانک مزبور واحدهای دیگر با استانداردهای کوچکتر و قیمت ارزان‌تر برای کارگران و کارکنان در مناطق مختلف تهران از جمله چیتگر و در شمال منبع آب تهران پارس ایجاد خواهد کرد و نظیر همین برنامه را در شهرستانها بخصوص مناطق صنعتی بموقع اجرا خواهدگذاذد

در مناطقی که ساختمان گروهها بنا میگردد تمام احتیاجات عمومی از قبیل مدرسه، مسجد، سوپرمارکت و دیگر تاسیسات عمومی منظور شده است.

یک دانشمند ایرانی در ساختن هواپیمای کنکورد نقش اساسی دارد

در هفته‌ای که گذشت همه جاس صحبت از هواپیمای «کنکورد» بود. هواپیمائی که از نظر سرعت و قیمت در دنیا بی رقیب است اما شاید ندانید که در ساخت این هواپیما، یک دانشمند جوان ایرانی نقش اساسی دارد.

در ساختن این هواپیمای مافوق صوت از آلیاژی استفاده میشود که دکتر علی اصغر توسلی دانشمند ایرانی آنرا تهیه کرده است. دکتر علی اصغر توسلی چند سال پیش پس از پایان دوره مهندسی پلی تکنیک تهران رهسپار انگلستان شد و موفق گردید دوره دکترای خود را در دانشگاه «ساری» انگلستان به پایان رساند.

این دانشمند ایرانی به تحقیقات خویش در انگلستان ادامه داد و قریب سه سال پیش موفق شد آلیاژی از آهن و نیکل بسازد که انقلابی در صنعت هواپیماسازی و سفینه‌های هوایی بوجود آورد.

اختراع دکتر توسلی که از مهمترین اختراعات در این علم عنوان شد مورد بررسی و تحقیق شورای ملی تحقیقات آمریکا قرار گرفت و به او بورس دادند تا رهسپار ایالات متحده شود و در ساختن سفاین فضائی با مرکز پروازهای فضائی مارشال همکاری کند.

آلیاژی که دانشمند جوان ایرانی برای کنکورد ساخت از چهارصد درجه زیر صفر تا چهارصد درجه بالای صفر فارتحایت مقاومت میکند و اکنون در صدد ساختن آلیاژی است که در بیش از ۲۵۰۰ درجه سرما و گرما مقاومت داشته باشد.

راننده تاکسی ۱۵۰ هزار تومان پول پیدا کرد

گرگان -خبرنگار اطلاعات- اداره راهنمایی و رانندگی گرگان به یک راننده در دستکار جایزه داد.

این راننده یک میلیون و پانصد هزار ریال پول نقد را که در تاکسی او جا مانده بود، به اداره راهنمایی و رانندگی گرگان داد و بدون آزارمایش موفق به دریافت گواهینامه پایه یکم رانندگی گردید.

دیروز یکی از کارکنان بانک صادرات گرگان در حالیکه کیف بزرگی را در دست داشت سوار تاکسی شماره ۲۷۹۴۹ شد وی وقتی به مقصد رسید هنگام پیاده شدن از تاکسی فراموش کرد کیف محتوی یک میلیون و پانصد هزار ریال را همراه خود ببرد!

آقای رسول چراغعلی راننده تاکسی پس از پیاده شدن مسافرش در حالیکه از چند خیابان گذشته بود، متوجه کیف شد و بلافاصله آنرا به اداره راهنمایی و رانندگی گرگان تحویل‌داد.

بانک صادرات ایران (شعبه گرگان) بخاطر درستکاری آقای رسول چراغعلی، مبلغ ۳۰ هزار ریال وام بدون بهره به مدت ۱۸ ماه در اختیار رسول گذاشت و اداره راهنمایی و رانندگی این شهر نیز به این راننده درستکار، به عنوان پاداش گواهینامه پایه یکم رانندگی داد.

قاب زندگی



زلزله زدگان «وان» ترکیه هنوز بی سر پناهند / منبع: Msnbc

امروز با حافظ

غم زمانه که هیچش کران نمی‌بینم

دواش جز می‌چون ارغوان نمی‌بینم

به ترک خدمت پسر مغان نخواهم گفت

چرا که مصلحت خود در آن نمی‌بینم

ز آفتاب قذح ارتفاع عیش بگیر

چرا که طالع وقت آن چنان نمی‌بینم

نشان اهل خدا عاشقی است باخود دار

که در مشایخ شهر این نشان نمی‌بینم

بدین دو دیده حیران من هزار افسوس

که با دو آینه رویش عیان نمی‌بینم

قد تو تا بشد از جویبار دیده من

به جای سرو جز آب روان نمی‌بینم

در این خمار کسم جرعه‌ای نمی‌بخشد

ببین که اهل دلی در میان نمی‌بینم

نشان سوی میانش که دل در او بستم

ز من می‌رس که خود در میان نمی‌بینم

من و سفینه حافظ که جز در این دریا

بضاعت سخن درفشان نمی‌بینم

داستان کوتاه

لطیفه خنده‌دار

فرشته مرگ در یک روز جان ۳ دوسست را گرفت.

روح آنها منتظر انتقال به جهانی دیگر بود که ناگهان فرشته مرگ دوباره ظاهر شد و گفت: شما برای رسیدن به آن دنیا باید ۱۰۰۰ پله را طی کنید، اما از آنجایی که شما سه نفر در زندگی اتان انسان‌های خوش خنده‌ای بودید من قصد دارم تا برای رسیدن به آن دنیا راهی آسان جلوی پایتان بگذارم.

من در طول مسیر سه لطیفه برای شما می‌گویم هر کدامتان که خندیدید نمی‌توانید به آن دنیا بروید. نفر اول پا در پلکان گذاشت سر پله شصت و پنجم خندید.

نفر دوم در پله سیصد و پنجاهم خندید. نوبت به نفر سوم رسید.

او پله را با سرعت می‌پیمود تا اینکه در پله نهصد و نود و نهم خنده‌اش گرفت. فرشته مرگ با عصبانیت از او پرسید.

یک پله مانده بود، چرا خندیدی؟ نفر سوم در حالی که شکم خود را گرفته بود و می‌خندید گفت؛ من تازه مفهوم لطیفه اول را فهمیدم!

مترجم: آرش میری خانی

منبع: Funnycleanjokes.com

امروز در تاریخ

روسی‌ها در کرمانشاه

ششم اسفند ۱۲۹۴ نیروهای روسیه تصرف شهر کرمانشاه را پس از عقب راندن ژاندارمهای ایران تکمیل کردند. نیروهای روسیه از چهارم اسفند به کرمانشاه رخنه کرده بودند. دفاع نیروی ژاندارم از کرمانشاه برغم نداشتن اسلحه سنگین چشمگیر بود. پیش از سقوط کرمانشاه گروه‌هایی که از تهران، قم و اصفهان به این شهر رفتند و نیز اعضای کمیته دفاع ملی به قصر شیرین نقل مکان کردند. در پی سقوط کرمانشاه، عبدالحسین میرزا فرمانفرما رئیس الوزراء وقت به نشانه اعتراض به اقدام روس‌ها از سمت ریاست دولت کناره گیری کرد. دولت وقت ایران در آغاز جنگ جهانی اول اعلام بیطرفی کرده بود که به آن احترام گذارده نشد و طرفین جنگ دامنه نبرد خود را به وطن ما کشانیدند که نیروی نظامی کافی برای دفاع از خود نداشت. در دوران جنگ جهانی اول، نیروهای انگلستان و روسیه بسا هدف جنگ با عثمانی و همچنین قطع نفوذ آلمان وارد ایران شدند.

دعوت ژنرال رضاخان از دکتر مصدق به دادن نظر اصلاحی

در این روز در سال ۱۳۰۲ ژنرال رضاخان پهلوی رئیس الوزراء از دکتر مصدق و شش رجل سیاسی دیگر که شهرت میهندوستی داشتند خواست که در امور مملکتی که وطن مشترک است نظر و اندرز دهند و دعوت او را به مشورت بپذیرند. در این کابینه، ژنرال رضاخان (بعدا رضاشاه پهلوی) خود سمت وزیر جنگ را برعهده داشت.

قیمت طلا در سال ۱۳۵۳

ششم اسفند ۱۳۵۳ دولت وقت به مناسبت نزدیک شدن نوروز، بهای طلا را هر کیلو گرم ۴۱ هزار و ۸۷۵ تومان (هر گرم ۴۲ تومان) اعلام کرد که خبر آن همان روز از رادیو -تلویزیون پخش شد و در روزنامه‌ها به چاپ رسید.

پیدایش پایولیسم

پایولیسیم به عنوان یک استراتژی سیاسی ۲۶ قرن و شاید هم بیشتر قدمت دارد و طبق حکایات باقیام مردمی کاوه معروف به اهنگر و از ایران برخاسته است. «تاریخ» از اسپارتاکوس به عنوان دومین پایولیسست جهان نام برده است که در نیمه قرن یکم پیش از میلاد بردگان و اسیران جنگی را متوجه نیروی عظیم خود (گذشتن از جان به خاطر آزادی و حیثیت) ساخت و باین نیرو با

امپراتوری روم که ظلم و ستم را پیشه کرده بود به جنگ پرداخت. در روم باستان آن دسته از امپراتوران رومی که ضد سنای این امپراتوری بودند و سناتورها را جماعتی خودپرست، سودجو و کارشکن می‌دانستند و برای تصویب طرح و برنامه‌های خود به آراء عمومی مردم (رفراندم) متوسل می‌شدند پایولیسیت می‌گفتند

جسسه کاوه آهنگر در حالیکه که از واژه پوپولوس (پپل) = پرچم جریم «بیخیزی‌ای توده‌های مردم و معادل «دماگوگی» در

ستفدیده» را به دست دارد یونانی) گرفته شده است.

مولفان تاریخ عقاید زاروز پایولیسیم نوین به مفهوم یک فلسفه سیاسی را در نشست انجمن «نارودنیکی Narodniky» مرکب از اندیشمندان و عمدتا روس در فوریه سال ۱۸۷۰ نوشته‌اند.

نخستین فرستنده عادی تلویزیونی

۲۵ فوریه ۱۹۲۸ ژانسن دولتی آمریکا که ناظر بر ارتباطات همگانی است (FCC) امروز] نخستین پروانه تاسیس تلویزیون [رسانه صوت و تصویری] را به نام متقاضی آن «چارلز فرانسیس جنکینز Charles Francis Jenkins» صادر کرد و این تلویزیون (W۳XK) که نخستین فرستنده تلویزیونی دائمی جهان به مفهوم امروز (غیر آزمایشی) بود نزدیک به پنج ماه بعد -دوم ژوئیه ۱۹۲۸ در وتون Wheaton ایالت مریلند (حاشیه شهر واشنگتن) آغاز بکار کرد.

www.iranianshistoryonthisday.com

جدول سودوکو

آسان ۱۱۲۸

قانون های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹ نوشته شود بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد ۱ تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

۳		۲		۴	۶			
			۷	۵				
					۹	۳		
	۸				۱		۴	
			۲	۵	۶	۷		
			۳				۵	۲
		۸	۵					
						۹	۴	
	۷			۸				۱

حل جدول شماره ۴۵۰

۴	۲	۸	۹	۷	۶	۵	۳	۱
۹	۴	۵	۱	۸	۳	۲	۶	۷
۱	۷	۳	۵	۴	۶	۲	۸	۹
۳	۱	۲	۷	۶	۵	۸	۹	۴
۶	۵	۹	۴	۳	۱	۷	۲	۸
۷	۸	۴	۲	۱	۹	۳	۶	۵
۳	۲	۷	۸	۹	۱	۴	۵	۲
۸	۴	۱	۶	۵	۷	۹	۲	۳
۵	۹	۲	۳	۲	۴	۷	۱	۸

۵				۴				۸
	۳				۸			
۲			۵			۴		۷
		۹	۱	۵	۴		۶	۲
				۶	۷		۴	
۶	۴	۵		۸			۳	
	۵	۲		۷		۱		
		۷	۶			۳		۴
۴				۲	۱		۷	۳

سودوکو (Sudoku)

یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عدددهای بی تکرار است وامروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

حل جدول شماره ۱۱۲۷

۴	۳	۵	۱	۷	۹	۲	۸	۶
۵	۱	۹	۸	۴	۳	۷	۶	۲
۲	۶	۸	۴	۳	۱	۴	۵	۹
۶	۱	۹	۵	۷	۸	۲	۳	۴
۸	۹	۲	۳	۱	۲	۶	۵	۷
۸	۵	۶	۲	۸	۹	۱	۴	۳
۱	۸	۴	۲	۹	۵	۷	۶	۳
۵	۲	۶	۷	۸	۳	۴	۹	۱
۹	۷	۳	۴	۶	۱	۵	۲	۸